

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 55 (1998)

**Heft:** 10

**Artikel:** ...wenn ich nur wüsste, wie ich das anpacken soll!

**Autor:** Tschamper, Urs

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993069>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

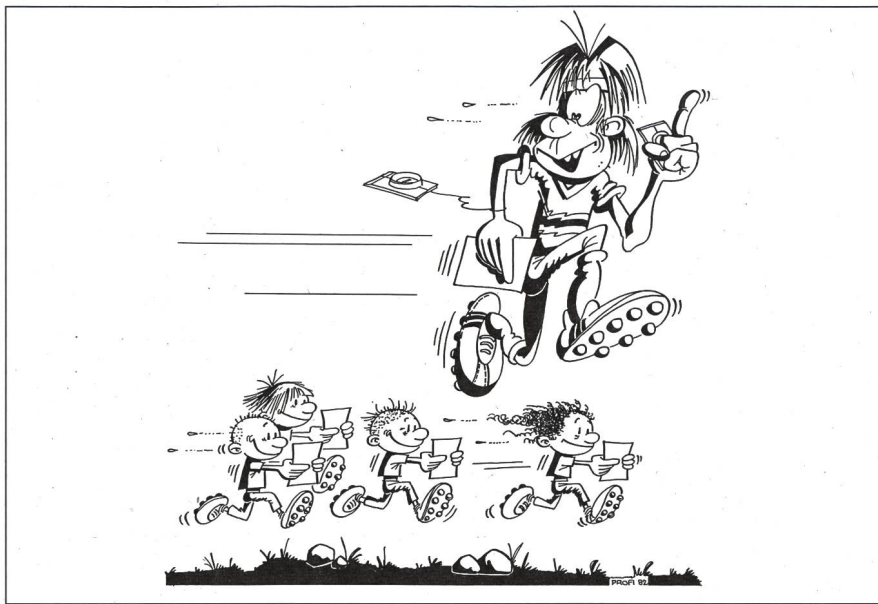
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Orientierungslauf ist ein beliebter Erlebnissport. Er verbindet in idealer Weise Kopfarbeit, sportliche Leistung, Naturerlebnis und fördert, falls der Schwierigkeitsgrad richtig gewählt wurde, das Selbstvertrauen.

Gerade im letzten Punkt werden leider hin und wieder unverzeihliche «Schnitzer» begangen, welche Anfängern und wenig Fortgeschrittenen das sportliche Naturerlebnis nachhaltig vergällen. Der Schweizerische Orientierungslaufverband (SOLV) gibt in Form von Broschüren und Videos geradezu ideale Hilfsmittel für den OL-Unterricht heraus, welche sowohl für erfahrene OL-Leiter wie auch für «Gelegenheits-OL-Lehrer» von grossem Nutzen sind.

#### Die SOLV-Schriftenreihe

Im Rahmen der SOLV-Schriftenreihe, welche durchschnittlich alljährlich um eine Publikation erweitert wird, sind bisher drei Titel erschienen, welche sich speziell für den Einsatz in Schulklassen eignen.

- **Schriftenreihe 1:** Die einfache OL-Bahn.

Diese Broschüre richtet sich an alle, welche an einem Schul-OL oder für die eigene Klasse, stufengerechte OL-Bahnen legen möchten. Neben praktischen Tipps sieht man anhand von drei Farbkarten mit sechs Beispielbahnen, was eine sehr einfache von einer einfachen resp. einer relativ einfachen OL-Bahn unterscheidet.

- **Schriftenreihe 2:** OL auf dem Schularial.

Diese Broschüre ist ein Muss für alle Mittelstufenlehrer/-innen. Vom Sandkastenmodell über den einfachen Lageplan (Schulzimmer, Turnhalle...) bis zum Umgang mit der

Schulhaus-OL-Karte werden viele Lehrformen und Unterrichtsideen beschrieben, welche 1:1 eingesetzt werden können. Eine Einführung zum Thema Höhenkurvenbild fehlt ebenso wenig wie die Erklärung des Kompassesinsatzes.

Schliesslich wird noch der Schritt in den Wald gewagt, so dass die Schüler/-innen am Schluss des Lehrganges für einen einfachen OL gerüstet sind.

- **Schriftenreihe 4:** Einführung in den Orientierungslauf-Sport.

Wer sich mit seinen Schüler/-innen auf einen ersten schulinternen OL-Wettkampf vorbereitet, tut gut daran, einige theoretische Grundlagen zu erarbeiten. Die Broschüre 4 umfasst 14 Arbeitsblätter (ideal für die Klassen 4–7), welche im Klassenzimmer gelöst werden können. Ein kurzer Kommentar hilft der Lehrperson beim Umgang mit diesem Lehrmittel.

#### Videos

- **Video:** NORDA

N wie Norden, O wie Orientieren, R wie Richtung, D wie Distanz und A wie Auf oder Ab. Die 15-minütige Einführung erklärt den richtigen und sicheren Umgang mit jeder Art von Karte – sei es ein Stadtplan, eine Landeskarte oder eine OL-Karte. Nach der Theorie soll das Gelernte in die Praxis umgesetzt werden. Ein ideales Video für jede Schulvideothek.

- **Videos:** Grundstufe, Stufe 1, Stufe 2.

Die drei Videos (Spieldauer je zwischen 10 und 17 Minuten) visualisieren die Übungsformen der gleichnamigen Kapitel aus der Broschüre

**OL, ja gerne...**

**...wenn ich nur wüsste, wie ich das anpacken soll!**

*Auch im OL sind theoretische Lehrmittel und bildliches Anschauungsmaterial wichtig. Der Autor gibt einen Überblick über die gegenwärtige schweizerische OL-Literatur, eingeschlossen die Videos.*

*Urs Tschamper, SOLV, Kommission Ausbildung*

«OL ausbilden» des J+S-Leiterhandbuches OL. Die Broschüre «OL ausbilden» ist ein komplettes Lehrmittel, welches Kinder und Jugendliche vom puren Anfänger Schritt für Schritt zur Wettkampfreife hinführt.

#### Bestelladresse

##### für die SOLV-Schriftenreihe

SOLV-Materialstelle,  
Altlandenbergstrasse 40,  
8494 Bauma, Fax 052 397 12 17

- **Schriftenreihe 1:** Die einfache OL-Bahn Fr. 7.50
- **Schriftenreihe 2:** OL auf dem Schularial Fr. 5.–
- **Schriftenreihe 4:** Einführung in den Orientierungslauf-Sport Fr. 5.–

#### Bestelladresse für die Videos

##### und das J+S-Leiterhandbuch

ESSM Magglingen, Mediothek  
2532 Magglingen, Tel. 032 327 63 62

- **Video:** NORDA (inkl. Kommentar), Dauer 14:50, Bestell-Nr. V74., Fr. 36.20
- **Video:** Grundstufe, Dauer 10:35, Bestell-Nr. V74.115 – 1, Fr. 33.–
- **Video:** Stufe 1, Dauer 17:35, Bestell-Nr. V74.115.2, Fr. 40.50
- **Video:** Stufe 2, Dauer 14:58, Bestell-Nr. V74.115.3, Fr. 37.30
- **J+S-Leiterhandbuch OL** Fr. 25.–
- **J+S-Leiterhandbuch OL:** Broschüre «OL ausbilden» Fr. 6.– ■