

Kindersport: OL für die Jüngsten



Therese Achermann vertritt in der Kommission Ausbildung den Kindersport OL und erzählt im Interview von ihren Erfahrungen im OL-Training mit den Jüngsten. Welche OL-Übungen es gibt für Kinder, die noch nicht lesen können, wie Kinder selbständig den OL entdecken – und wo man weitere OL-Spiele findet.

Ines Merz

ines.merz@swiss-orienteering.ch

Swiss Orienteering hat mit dem FTEM die Sport- und Athletenentwicklung in verschiedene Stufen eingeteilt. Auf welcher Stufe befinden sich die Kinder in Deinem Training?

Therese Achermann: Im Rahmen des FTEM entspricht dies der Stufe F1 und F2 (Foundation, OL-Grundkompetenzen entdecken, erwerben und festigen, sowie anwenden und variieren in unterschiedlichen Geländen). Die Übungen sind speziell auf die Bedürfnisse von Kindern zwischen fünf und zehn Jahren – dem J+S-Kindersport – zugeschnitten.

Im Alter von fünf bis zehn Jahren entwickeln sich Kinder stark. Was heisst das für die Trainingsgestaltung?

Als Faustregel gilt: Wer lässt sich Geschichten erzählen (zirka fünf bis sieben Jahre) und wer kann diese selbst lesen (zirka sieben bis zehn Jahre)? Diesen zwei Niveaugruppen passe ich die Trainingsformen an.

Wie sieht ein einfacher Einstieg ins Kartenlesen für Fünf- bis Siebenjährige aus?

Sich vorzustellen, was eine Karte ist und was diese darstellt, ist eine sehr komplexe Aufgabe. Deshalb nehme ich gern mein «OL-Dörfli» hervor. Zusammen entdecken wir dieses OL-Modell inklusive OL-Karten und bauen es gemeinsam auf. Es gibt Einzelbäume, einen Hügel, OL-Posten und Tiere. Im Stehen können die Kinder die kleinen Holzhäuser von oben, aus der Vogelperspektive, betrachten. Das Verstehen der OL-Karte ist damit schon ein kleiner Schritt

einfacher. Damit viele Kinder von einem Modell-OL-Dorf profitieren, habe ich den Bastelbogen von Schwalbenwil entworfen.

Was sind die Grundlagen für weitere OL-Formen mit den Jüngsten?

Immer wieder zum Ausgangspunkt zurückkommen und das klar definierte Gelände nicht verlassen sind die Grundregeln der einfachsten OL-Übungen. Zusätzlich auch noch die Karte ausrichten und die Postennummer kontrollieren, ist dann schon eine hohe Anforderung für die kleinen OL-Läufer (Fünf- bis Siebenjährige, zwei bis vier Regeln). Ich plane kurze Runden mit vielen Varianten. Ich sehe die Kinder immer wieder, trotzdem können sie selber ausprobieren. Die Posten sind an markanten Punkten, oft in Sichtdistanz. Vom Zentrum aus kann ich beim Ausrichten der Karte und somit der Laufrichtung helfen. Die Kleinen versuche ich abzuholen, indem ich die OL-Übung in eine Geschichte verpacke. Wir besuchen zum Beispiel zusammen mit Plupp seine Freunde, oder helfen dem Fuchs, den Heimweg zu finden.

Wie geht es im Aufbau des OL-Könnens weiter?

Mehrere Posten nacheinander anlaufen, Leitlinien erkennen und folgen, sowie bei Fehlern selber reagieren können. Ich führe die Kinder schrittweise ans NORDA-Konzept heran. Mit dem Alter (zirka sieben bis zehn Jahre) wird die Selbsteinschätzung realistischer, einfaches Vorausdenken und einfache Schlussfolgerungen sind möglich. Für die Übungen (vier bis sechs Regeln)

heisst das, grössere Runden, mehr Entscheidung. Die klar definierte Grenze eines Schulhausareals oder eines kleinen Waldes hilft zum Erfolg mit.

Falls das Gelände und die Karte nicht ganz ideal sind, nutze ich künstliche Orientierungshilfen (Fahne, Maskottchen, Smileys/Frustis) und künstliche Leit- oder Auffanglinien (Fähnchenstrecke, Absperrband). Wenn ich den Kindern zum Beispiel sage, sie sollen zum Start beim OL-Teddybär gehen, dann wissen alle wo das ist.

Gibt es denn OL-spezifische Laufspiele für Kinder?

Da es beim Kinder-OL im Wald auch Dornen gibt, baue ich mit Elastband, welches ich kreuz und quer spanne, ein «Dornenfeld». Dieses durchlaufen wir im Spiel – das macht Spass und gibt nicht einmal verkratzte Beine. Daneben plane ich bewusst immer wieder Spiele ein, bei welchen vielseitige Fertigkeiten geübt werden, auch solche die beim OL nicht so zentral sind (werfen, rutschen, kämpfen). Gerne nutze ich dazu den Lektions-Einstieg und plane bewegte Pausen ein. Unter mobilesport.ch gibt es viele Ideen.

Interessierten Leitern kann ich den Besuch eines J+S-Kindersport-OL-Kurses bei Annelies Meier und Ursula Spycher wärmstens empfehlen.

Weitere Übungsbeispiele findet ihr auf www.swiss-orienteering.ch → Ausbildung → OL-Ausbildungsmaterial

Gerne nehmen wir auch neue Beispiele und Ideen entgegen (therese.ol@bluewin.ch). ■



Therese Achermann
und ihr «OL-Dörfli».
zvq