



Erik Simkovic, BSc.

Staatlich geprüfter Trainer (Leistungssport, Orientierungslauf), Marketing Consultant



KOGNITIVE ORIENTIERUNGS- UND BEWEGUNGSSPIELE

Die Spiele sind eine Vorstufe zum Orientierungslauf, bei dem mittels einer Karte eine vorgegebene Reihenfolge an Kontrollpunkten angelaufen wird. Die Orientierungsfähigkeit sowie kognitive und koordinative Fähigkeiten werden dabei trainiert.

Es hat sich gezeigt, dass Kinder, die sich an verschiedenen Arten von Spielen beteiligen, ein allgemein besseres Wohlbefinden haben (Storli & Hansen Sandster, 2019). Laut Wallerstedt und Pramling (2012) tragen insbesondere Spiele im Freien dazu bei, die motorischen und sozialen Fähigkeiten von Kindern zu entwickeln. Die kognitiven Herausforderungen der Orientierungs- und Bewegungsspiele dienen auch zum Erlernen neuer Kompetenzen. Es hat sich gezeigt, dass Personen, die sich mit Orientierungslaufaufgaben beschäftigen, ein besseres räumliches Wahrnehmungsvermögen und Gedächtnis im Erwachsenenalter haben (Waddington EE & Heisz JJ., 2023).

Inhalte/Ziele

- Spaß an Bewegung im Freien vermitteln
- Übungen, die Spaß machen und zu viel Bewegung führen
- Kognitive Elemente, die das Lernen während physischer Aktivität fördern
- Outdoor-Spiele ausprobieren

AUFWÄRMÜBUNGEN

- Das Aufwärmen dient dazu, die Kinder auf die folgenden Übungen vorzubereiten.
- Die kognitive Leistungsfähigkeit ist nach einem Aufwärmprogramm wesentlich besser.
- Zu Beginn sollte daher unbedingt ein Aufwärmprogramm gemacht werden, das die Kinder in Bewegung bringt und ihre Aufregung und Nervosität abbaut (= mehr Spaß & Erfolg).

■ Hütchen-Slalom

Hüte in verschiedenen Farben in einer Linie auflegen. Kinder laufen Slalom um die Hüte herum, nach dem letzten drehen

sie um und laufen zum Start zurück. Diese Übung kann auch in Staffelform durchgeführt werden.

■ Hampelmann-Sprünge

Kinder zu Beginn der Übungseinheit sammeln, im Kreis aufstellen und gemeinsam Hampelmann-Sprünge und Armbewegungen machen (Metaphern verwenden, z. B.: „Fliegen wie ein Vogel“).

■ Follow the Leader

Aufgabe ist es, dem/der Übungsleiter:in (ÜL) zu folgen, diese:r joggt in einem sehr lockeren Tempo im Gelände mit vielen Kurven und Ecken rund um Büsche und Bäume, sodass die Kinder mitlaufen können. Die Kinder wissen nicht, wo es weitergeht, folgen und finden es spannend. Auch mit kleineren Kindern kann ein kurzes, spielerisches Einlaufen (2–3 min) gemacht werden, wenn die Aufgabe für sie lustig erscheint. Kreativität ist gefragt!

KOGNITIVE SPIELE

Wichtig: Flexibel bleiben und genügend Zeit lassen. Nicht jede Übung funktioniert sofort. Optionen bieten: Anpassen der Aufgabe an das individuelle Niveau, sodass alle Erfolgserlebnisse verspüren!

■ Spiegel

Alter: Kindergarten, Volksschule, Sekundarstufe I

Challenge: Bewegung imitieren, Reaktionsgeschwindigkeit

Ablauf: Die Kinder gehen paarweise zusammen. Eine Person gibt Übungen vor, die die andere Person spiegelt (Spiegelbild). Die Person, die vorgibt, möchte dem Spiegelbild davonlaufen. Sie gibt Übungen vor (z. B. Armbewegungen) und entscheidet, wann sie losläuft. Die imitierende Person (Spiegelbild) muss reagieren und versucht, die vorgebende bis zu einer bestimmten Markierung zu fangen.

Nach jedem Sprint wird die Position getauscht.

■ Farbenspiel

Alter: Kindergarten

Material: Hüte in verschiedenen Farben, verteilt auf einer Fläche

Challenge: Merken

Ablauf: Kinder stellen sich in einer Reihe auf, ÜL sagt jedem Kind eine Farbe. Kind läuft zu Hütchen der Farbe und stellt sich auf den Platz. Wenn alle Kinder bei einem Hütchen sind, dürfen sie zurück an den Start (Wiederholung: mehrere Runden)..

■ **Farben-Reaktionsspiel**

Alter: Kindergarten, Volksschule

Material: Mittellinie und Ziellinien z. B. mit Hüten markieren

Challenge: Reaktionsgeschwindigkeit, Denken

Ablauf: ÜL definiert zwei Ziellinien auf den beiden Außenkanten eines Spielfeldes. Kinder stellen sich in einer Reihe in der Mitte des Feldes auf. ÜL weist den beiden Ziellinien Farben zu, z. B. Gelb und Orange. ÜL ruft „Karotte“. Kinder müssen die Karotte mit der passenden Farbe assoziieren, schnell reagieren und zur Ziellinie Orange laufen. Kinder kehren wieder zur Mittellinie zurück. „Banane“ heißt, sie müssen zur gelben Ziellinie laufen. Ruft der/die ÜL „Erdbeere“, bleiben die Kinder bei der Mittellinie stehen und warten auf das nächste Signal, da es in dieser Runde keine rote Ziellinie gibt.

■ **Tierspiel im Kreis (Variante A)**

Alter: Kindergarten, Volksschule

Material: Ball

Challenge: Tiere zu Personen merken. Schwierigkeitsgrad kann durch Anzahl der Personen angepasst werden (4–7 Personen pro Kreis).

Ablauf: Die Kinder stellen sich in einer Kreisformation auf und entscheiden sich für ein Tier.

Runde 1: Ich sage, was ich für ein Tier bin, und werfe/rolle den Ball jemandem zu.

Runde 2: Ich werfe/rolle den Ball jemandem zu und nenne das Tier der Person.

Runde 3: Ich werfe/rolle den Ball jemandem zu und nenne das Tier der Person, laufe im Uhrzeigersinn um den Kreis und nehme die Position der anderen Person ein.

■ **Tierspiel im Kreis (Variante B)**

Alter: Volksschule, Sekundarstufe I

Material: Jonglier- oder Tennisball

Challenge: Tiere zu Personen merken. Schwierigkeitsgrad kann durch Anzahl der Personen angepasst werden (6-8 Personen pro Kreis).

Ablauf: Die Kinder stellen sich in einer Kreisformation auf und entscheiden sich für ein Tier. Während der ganzen Zeit bleiben die Kinder auf ihrem Platz in Bewegung (joggen, Hampelmannsprünge, ...).

Runde 1: Ich sage, was ich für ein Tier bin, und werfe den Ball jemandem zu.

Runde 2: Ich werfe den Ball jemandem zu und nenne das Tier der Person.

Runde 3: Ich werfe den Ball jemandem zu und nenne das Tier der Person, laufe im Uhrzeigersinn um den Kreis und nehme die Position der anderen Person ein.

■ Sprachenspiel

Alter: Kindergarten, Volksschule

Material: Hüte in verschiedenen Farben

Challenge: Sprachen

Ablauf: Vor dem Spiel gehen wir gemeinsam die Farben der Hüte in 2–3 gewählten Sprachen durch (z. B. Englisch und Deutsch).

Ich rufe eine Farbe in einer Sprache und die Kinder laufen so schnell wie möglich zu einem Hut dieser Farbe (z. B. yellow). Im Volksschulalter kann man auch eine Maximalanzahl an Personen pro gelbem Hut nennen. Jene Person, die keinen Platz mehr bekommt, scheidet für die nächste Runde/Farbe aus und darf danach wieder einsteigen.

■ Brain Sprint

Alter: Kindergarten, Volksschule, Sekundarstufe I

Material: Hüte in verschiedenen Farben, Kärtchen mit Aufgaben

Challenge: Merken einer Reihenfolge an Farben = Anlaufreihenfolge der Hüte. Anlaufen der angegebenen Hüte so schnell wie möglich.

Ablauf: Beim Start sind verschiedene Kärtchen mit Aufgaben (eine Reihenfolge von Farben) aufgelegt. Die Kinder wählen sich eines aus, merken sich die Farben und laufen los. Die Hüte werden angelaufen und berührt. Es gibt zwei Hüte pro Farbe im gesamten Spielfeld, jeder Hut darf in einer Runde nur einmal angelaufen werden. Wer sich nicht alle merkt, kann zurück zum Start und sich den Rest der Strecke merken.

Schwierigkeit: Verschiedene Anzahl der anzulaufenden Hüte (4–7), mit oder ohne Text/Farbe als Hintergrund.



■ Memory Run

Alter: Kindergarten, Volksschule, Sekundarstufe I

Material: Memory-Spiel, Markierungen für Laufstrecke

Challenge: Merken unter Belastung

Ablauf: Laufstrecke (30s–2 min)/Parkour markieren. Jede:r TN erhält 3–6 Paare eines Memory-Spiels und legt sie verkehrt beim eigenen Memory-Depot auf. Nach jeder Laufrunde werden zwei Memory-Karten aufgedeckt. Wenn sie nicht zusammenpassen, wieder umdecken. Ziel ist es, so schnell wie möglich alle Paare aufzudecken (Zeitlimit kann von ÜL angegeben werden, z. B. 5 min).

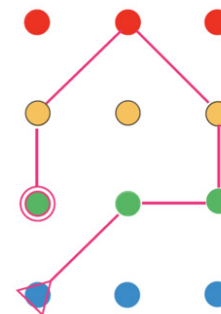
■ Hütchen-OL

Alter: Kindergarten, Volksschule

Material: Hüte, Tierbilder, Karten

Challenge: Verschiedene Bahnvarianten mit Hüten. Bei den Hüten befinden sich Tierbilder, die man sich merken muss.

Ablauf: Bei jeder Markierung ist ein Tierbild. Kinder laufen zu den Markierungen und merken sich die Tierbilder.



■ Fähnchen-OL

Alter: Kindergarten, Volksschule I

Material: Fähnchen, OL-Posten, Kontrollkarte mit Tierbildern

Challenge: Die Kinder laufen eine Strecke, die mit Fähnchen markiert ist, ab. Entlang der Strecke sind OL-Posten mit Tier-symbolen. Zum Abstempeln eignen sich OL-Markierzangen oder Sticker.

Ablauf:



■ Würfel-OL

Alter: Volksschule, Sekundarstufe I

Material: 10 Markierungen (Posten, Hüte), Karte, Würfel

Challenge: Merken eines Standorts auf einer Karte, Anlaufen eines Postens und zurück.

Ablauf: Auf dem Gelände werden 10 Markierungen mit Nummern von 2–11 gesetzt. Die Standorte sind auf einer Karte/Luftbild eingezeichnet und mit den Nummern 2–11 versehen. Die Kinder würfeln mit zwei Würfeln. Die gewürfelte Augenzahl gibt an, zu welchem Posten sie laufen müssen. Sie müssen diesen Postenstandort quittieren (zwicken/stempeln), zurück zum Start laufen und erneut würfeln. Würfelt man 12, dann ist das ein Joker. Man darf zu einem beliebigen Posten laufen, bei dem man noch nicht war. Am Start muss man immer so lange würfeln, bis man eine passende Augenzahl für einen Posten, den man noch nicht hat, erreicht hat.

Quelle: swiss-orienteeing.ch

A15 B34



Name: /

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11



Postennetz für Kinder ab 5 Jahren

und ab 7 Jahren

■ Monsterspiel

Alter: Kindergarten, Volksschule

Material: Hüte, Nummernmarkierungen, Karten (1 pro Kind)

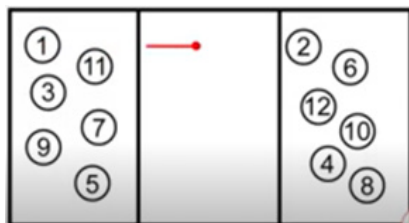
Challenge: Konzentration aufrechterhalten, einfache Karte lesen, Karte lagerichtig halten. Schwierigkeitsgrad kann durch Anzahl der Nummern angepasst werden.

Ablauf: Feld in drei Areale teilen und Markierungen mit jeder auf der Karte angezeigten Nummer auslegen. Wichtig ist, dass die Markierungen im Verhältnis zur Karte korrekt ausgelegt sind. Den Kindern erklären, dass die obere Kante der Karte immer in die gleiche Richtung zeigen muss, sodass sie zum Gelände passt.

Die Kinder werden auf die Nummern aufgeteilt, starten jeweils bei ihrer Markierung und müssen zur nächsten Nummer laufen. Wenn die höchste Nummer erreicht ist, müssen sie zu Nummer 1 laufen. ÜL ist das Monster und befindet sich im Mittelfeld. Das Monster versucht, die Kinder zu fangen, wenn sie über das Mittelfeld laufen. Wird ein Kind gefangen, muss das Kind auf das Feld zurückkehren, von dem es gerade gekommen ist. Die Kinder versuchen herauszufinden, wo sich die nächste Nummer befindet, bevor sie die Nummer verlassen, bei der sie stehen.

Beispiel: Anna steht auf der Karte bei Nummer 9 und läuft durch das Mittelfeld zu Nummer 10. Danach läuft sie zu Nummer 11. Beim Hinüberlaufen wird sie vom Monster gefangen und muss zu Nummer 10 zurückkehren.

Quelle: aktivitätsbanken.no



■ Orientierungslaufspiel

Alter: Volksschule, Sekundarstufe I

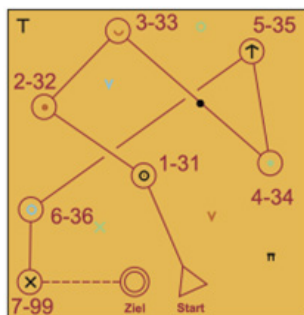
Material: Sportident, Karten, Tablet-PC

Challenge: Vorstufe zum Orientierungslauf. Die Kinder erhalten eine Karte mit einer eingezeichneten Orientierungslaufstrecke (Start – Checkpoints – Ziel). Die angegebenen Orientierungslaufposten sind in der auf der Karte angegebenen Reihenfolge anzulaufen.

Ablauf: Bei jedem Posten ist eine Einheit zu stempeln. Die Kinder können anschließend am Tablet-PC selber überprüfen, ob sie die Posten richtig angelaufen sind (Smiley oder Frusty). Auch die Zeit wird angezeigt.

Variante: Posten mit Markierzange und ohne elektronischer Auswertung.

Literatur



Achermann-Aeberhard, T. (2023). Spiele-Ideen und OL-Übungen im Kindersport, URL: <https://www.swiss-orienteering.ch/de/ausbildung/ol-ausbildungsmaterial/spiel-und-uebungssammlung.html>

Norsk Orienteering (2023). Aktivetsbanken, URL: <https://aktivetsbanken.no/orienteering/ovelser/nybegynner-troll-leken>

Sport New Zealand (2014). Kiwidex Manual: Warm-up, URL: <https://sportnz.org.nz/resources/kiwidex-manual/>

Storli, R. & Hansen Sandseter, E. (2019). Children's play, well-being and involvement: how children play indoors and outdoors in Norwegian early childhood education and care institutions, *International Journal of Play*, 8:1, 65-78, DOI: 10.1080/21594937.2019.1580338

Waddington EE, Heisz JJ. (2023). Orienteering experts report more proficient spatial processing and memory across adulthood. *PLoS One*. 2023 Jan 20;18(1):e0280435. DOI: 10.1371/journal.pone.0280435. PMID: 36662692; PMCID: PMC9858405.

Wallerstedt, C. & Pramling, N. (2012). Learning to play in a goal-directed practice, *Early Years*, 32:1, 5-15, DOI: 10.1080/09575146.2011.593028