

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Geocaching und Orientierungslauf kombiniert*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



## I.A.27

### Koordination und Kondition

# Geocaching und Orientierungslauf kombiniert – eine moderne Schatzsuche

Christian Gustedt und Lukas Schwab



© RAABE 2022

© Autoren

In dieser Unterrichtseinheit werden abgewandelte Formen des Orientierungslaufs und des Geocaching vorgestellt. Der Orientierungslauf fördert die Gesundheit durch die Schulung der Ausdauerfähigkeit. Zudem werden beim Laufen in Teams die Kommunikation und das soziale Miteinander gestärkt. Das Geocaching greift das mobile Navigieren auf, bei dem die Schülerinnen und Schüler GPS-Geräte bzw. ihre Smartphones mit GPS-Funktion verwenden dürfen. Der hohe Aufforderungscharakter beider Ausdauersportarten motiviert die Jugendlichen, in der Natur aktiv zu werden.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufe/Niveau:</b>	7–13, Anfänger
<b>Dauer:</b>	4 Doppelstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Förderung der Ausdauer und der Gesundheit sowie der Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz
<b>Thematische Bereiche:</b>	Ausdauerschulung, Orientierungslauf, Geocaching, Medienerziehung
<b>Medien:</b>	Übungs- und Stationskarten

---

## Fachliche Hinweise

### Was ist ein Orientierungslauf (OL)?

Diese Natursportart eignet sich für den Sportunterricht, weil die Schülerinnen und Schüler hierbei Lust bekommen, sich ausdauernd (in der Natur) zu bewegen. Die Aufgabe beim Orientierungslauf (OL) ist es, mithilfe einer Karte und eines Kompasses verschiedene Kontrollpunkte (Posten) nacheinander anzulaufen. Die OL-Karte bildet das Gelände ab, in dem gelaufen wird. Die Posten sind auf dieser OL-Karte eingezeichnet, aber die Laufstrecken dazwischen nicht. So kann der Orientierungsläufer oder das Team während des Laufens selbst entscheiden, wie er/es die Posten anläuft. Das Auffinden der einzelnen Posten sorgt für eine hohe Motivation der Läufer. Das Grundprinzip des OLs (Orientieren und Laufen) kann mit einfachen Mitteln im schulischen Bereich umgesetzt werden (vgl. LASPO, 2012). Das Erstellen einer OL-Karte ist nicht aufwendig: Es können z. B. Wanderkarten, Stadtpläne, spezielle OL-Karten oder Zeichnungen verwendet werden.

Zu Beginn sollte der OL spielerisch und in der Sporthalle, auf dem Sportplatz/Schulgelände oder in einem nahegelegenen Gelände eingeführt werden. Außerdem sollten die Schülerinnen und Schüler zunächst in Teams laufen, wodurch die Kommunikation (z. B. bei der gemeinsamen Routenwahl) gefördert wird. Der OL fördert neben der Sozial- auch die Selbstkompetenz, denn die Lernenden müssen sich selbstbewusst im Gelände mit Karte und Kompass zurechtfinden. Neben dem Naturerleben und den kognitiven Herausforderungen (Orientierungsfähigkeit) schult der OL die Ausdauerfähigkeit.

### Was ist Geocaching?

Geocaching ist die moderne Form der Schnitzeljagd. Der Begriff besteht aus den Wörtern „Geo“ (griechisch = „Erde“) und „cache“ (englisch = „Lager/Depot“). Geocaching wird meistens zu zweit oder im Team betrieben. Anders als beim Orientierungslauf, der mit Karte und Kompass durchgeführt wird, kommen beim Geocaching GPS-Geräte oder Smartphones mit integriertem GPS zum Einsatz. Es werden aber ebenfalls Posten/Caches angelaufen – mithilfe von geografischen Koordinaten – und dort Rätsel oder Aufgaben gelöst. Es können auch Aufgaben an den Posten gelöst werden, die dann zu neuen Posten führen (Multi-Caches).

An den Verstecken gibt es einen Behälter, der wie eine Tauschbörse funktioniert: In ihm befinden sich Kleinigkeiten bzw. in ihn werden Gegenstände von ungefähr demselben Wert hineingelegt. Zusätzlich befindet sich in jedem Behälter ein Logbuch, in das sich die Läufer eintragen können. Mittlerweile gibt es über 100 000 Caches in Deutschland. Die GPS-Koordinaten von Geocaches sind auf der offiziellen Website [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com) einsehbar. Dort werden alle verfügbaren Geocaches auf der Karte angezeigt. Wird ein spezieller Cache ausgewählt, können die Cachebeschreibung und die Koordinaten eingesehen werden. Je nach Endgerät wird eine Wegbeschreibung in Form von Entfernung, Richtung und Höhenprofil auf dem Endgerät übermittelt. Die GPS-Koordinaten der Zielposition werden wie folgt dargestellt: N oder S (Äquator) und W oder E (Nullmeridian Greenwich) sowie Grad (°), Minuten (′) und Sekunden (″).

Es gibt verschiedene Arten von Geocaches:

- Der „Traditional“ ist der ursprüngliche und einfachste Cache-Typ. Er besteht aus nur einer Station. Um diesen Cache suchen zu können, muss der Geocacher die angegebenen Koordinaten erreichen und vor Ort meist eine kleine Dose suchen.
- Der „Multi“ besteht aus mehreren Stationen. Er führt meist als ein Rundweg von einer Koordinate zur nächsten. Die weiterführenden Koordinaten können immer nur an der vorangegangenen Station erhalten werden. Hierfür müssen meist kleine Aufgaben oder Rätsel gelöst werden, um

die kommende Station zu erreichen. Am Ende gelangt der Geocacher mithilfe der erhaltenen Koordinaten an das Versteck (vgl. Ewers, 2013).

Geocaching hat einen kleinen Ehrenkodex, der Folgendes beinhaltet (Wiersdorff, 2011):

- Die Tauschgegenstände sollen gleichwertig sein,
- keine Lebensmittel,
- keine gefährlichen oder jugendgefährdenden Gegenstände,
- alle Caches müssen legal und öffentlich zugänglich sein,
- die Regeln in Landschaftsschutz- und Naturschutzgebieten müssen beachtet werden.

### **Schulung der Ausdauerfähigkeit**

Ein regelmäßiges Ausdauertraining verbessert nicht nur die Blutversorgung des Herzens, sondern senkt auch den Ruhepuls und den Puls bei Belastung. Die Ausdauerschulung im Sportunterricht sollte motivierend erfolgen. Der Orientierungslauf und das Geocaching bieten dafür gute Möglichkeiten: Die Schülerinnen und Schüler entdecken laufend das Gelände und trainieren nebenbei durch die Laufintervalle zu den Posten bzw. Caches ihre Ausdauerfähigkeit. Es wird erkennbar, dass die Belastungsphasen durch lohnende Pausen unterbrochen werden, was ein Merkmal eines Intervalltrainings ist. Achten Sie bei den ersten Läufen darauf, dass die Strecken nicht zu lang sind und das Lauftempo angemessen ist. Ein gutes Ausdauertraining kann dadurch erfolgen, dass Sie durch entsprechende Geländewahl, Routenlegung, Gruppenbildung und Aufgabendifferenzierung individuell auf Ihre Lerngruppe eingehen können (vgl. LASPO, 2012).

## **Praktische Tipps**

### **Orientierungslauf und Geocaching im Sportunterricht**

- Heutzutage ist es für Jugendliche ungewohnt und schwierig, sich mithilfe analoger Karten zu orientieren. Zum Navigieren wird eher das Smartphone mit entsprechenden Apps (z. B. Google Maps) verwendet. Das räumliche Orientieren ist aber ein Lernziel in der Schule; die Schülerinnen und Schüler sollen Karteninformationen deuten und Strecken messen können. Dafür muss die Karte „eingenordet“ gehalten werden. Das bedeutet, dass die Karte mithilfe eines Kompasses nach Norden ausgerichtet wird. Dabei können markante Objekte wie Gebäude oder Statuen helfen. Wenn die Richtung geändert werden soll, wird nicht die Karte gedreht, sondern die Person, die die Karte hält, dreht sich. Hierbei hilft der Daumengriff, bei dem der Daumen den aktuellen Standort markiert und beim Laufen nicht bewegt wird. Erst bei einer Überprüfung der Position mit der Umgebung wird der Daumen nachgeführt (vgl. LASPO, 2012).
- Für ein Unterrichtsvorhaben zum Geocaching sind GPS-Geräte (ein Gerät für ca. 4 Schülerinnen und Schüler), GPS-Koordinaten und eine Karte des Gebietes notwendig. Es soll dann im Unterricht neben dem Basiswissen zum GPS auch um die Handhabung der GPS-Geräte gehen, um bestimmte Standpunkte (Caches) aufsuchen zu können. Es bietet sich an, offizielle Geocaches, die im Internet z. B. unter [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com) gelistet sind, kostenlos zu verwenden.
- Beide Formen des Laufens im Gelände (OL und Geocaching) können genutzt werden, um die Schulumgebung oder den Ort der Schule besser kennenzulernen. Außerdem lernen die Jugendlichen die Natur und wichtige Verhaltensregeln kennen, z. B. durch das Ablaufen eines Waldlehrpfades. Schülerinnen und Schüler höherer Klassen können einbezogen werden, indem sie selbst Posten bzw. Caches erstellen.

### Didaktisch-methodische Überlegungen

Der Orientierungslauf oder das Geocaching sollte zunächst auf dem Schulgelände/Sportplatz eingeübt werden. So haben Sie die Schülerinnen und Schüler im Blick und können helfend unterstützen. Vor allem der korrekte Umgang mit der Karte sollte geübt werden. Dann können verschiedene Varianten von OLs und Geocaches auch auf einem anderen Gelände (z. B. in einem Park vor Ort) durchgeführt werden. Beide Ausdauersportarten können durch zahlreiche Differenzierungsmöglichkeiten einfach an das Leistungsniveau der Lernenden angepasst werden. Leistungsschwächere Schülerinnen und Schüler sollten zu Beginn kürzere Strecken mit vielen Aufgaben bewältigen, damit die Motivation hoch bleibt.

Die Eltern sollten informiert werden, wenn ein Orientierungslauf oder Geocache außerhalb des Schulgeländes stattfindet. Darüber hinaus sollten die Schülerinnen und Schüler über das Verhalten bei einem Unfall belehrt werden. Es ist eine Erste-Hilfe-Tasche und ein Handy mitzuführen. Es ist außerdem ratsam, die Jugendlichen in mindestens 3er-Teams (mit einem Handy) laufen zu lassen. Auf diese Weise kann einer Hilfe holen, während sich der andere um die betroffene Person kümmert. Folgende Grundprinzipien sollten beim Orientierungslauf bzw. leicht abgewandelt fürs Geocaching beachtet werden (LASPO, 2012):

1. Ich halte die Karte immer nach Norden (nur ich selbst drehe mich in Laufrichtung, die Karte wird nicht gedreht).
2. Ich weiß jederzeit, wo ich bin.
3. Ich wähle zunächst einfache und sichere Wege.

Der Orientierungslauf oder das Geocaching sollten gut vorbereitet sein. Checklisten finden Sie bei M 1.

### Weiterführende Literatur/Internetseiten

- ▶ **Bayerische Landesstelle für den Schulsport (LASPO) (Hrsg.):** *Orientierungslauf für die Schule. Klassen 1–12. Von den Basics bis zum Lauf im Gelände – Orientierungsaufgaben und Ausdauertraining mit Spaß!* Auer-Verlag, Donauwörth 2012.  
*Hier finden Sie allgemeine Informationen und Praxisübungen zum Orientierungslauf.*
- ▶ **Gründel, M.:** *Geocaching I. Alles rund um die moderne Schatzsuche.* Stein, Welter 2013.  
*Hier finden Sie allgemeine Informationen zum Geocaching.*
- ▶ <https://www.geocaching.com/play> (zuletzt abgerufen am 25.01.2022)  
*Website zum Geocaching. Hier finden Sie weltweite Caches, auch in Ihrer Nähe.*
- ▶ [http://www.agenda21.info/aGEnda21\\_dokumente/geocaching.pdf](http://www.agenda21.info/aGEnda21_dokumente/geocaching.pdf) (zuletzt abgerufen am 25.01.2022)  
*Anregung und Anleitung zur Schnitzeljagd mit Satelliten-Technik von E. Wiersdorff (2011).*

---

# Auf einen Blick

---

## 1. Doppelstunde

**Thema:** Was ist ein Orientierungslauf? – Spielerisches Kennenlernen

**M 1** Checkliste für den OL und das Geocaching

**M 2** Merklauf/Blanko-Vorlage

**M 3** Stationen-OL

**M 4** Stern-OL

**Benötigt:** 1 Sport- oder Schulgelände, 12 Pylonen, Zahlenkarten (1–12), OL-Karten, Postennetzkarte, Kontrollkarten, Stempel/Zange für die Posten

---

## 2. Doppelstunde

**Thema:** Orientierungslauf im Park

**M 5** Linien-OL

**M 6** Selfie-OL

**Benötigt:** 1 Parkgelände, 10 Pylonen, Zahlenkarten (1–10), 10 kleine Zettel mit Zahlen, OL-Karten, Postennetzkarte, Smartphones, Fotos, Stifte

---

## 3. Doppelstunde

**Thema:** Was ist Geocaching? – Spielerisches Kennenlernen

**M 1** Checkliste für das Geocaching

**M 7** Rätselaufgabenlauf

**M 8** Rätselaufgabenlauf – Stationskarten

**Benötigt:** 1 Parkgelände, Plakate mit aufgezeichneten Laufwegen, GPS-Geräte, OL-Karten, Stifte

---

## 4. Doppelstunde

**Thema:** Durchführung eines Multi-Cache im Park

**Benötigt:** 1 Parkgelände, GPS-Geräte, Stifte

## Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

### Doppelstunde 1: Was ist ein Orientierungslauf? – Spielerisches Kennenlernen

#### Einführung (M 1)

Stellen Sie den SuS den groben Verlauf der Einheit vor und besprechen Sie mit ihnen, wie die Ausdauerfähigkeit trainiert werden kann. Erklären Sie den SuS, was ein Orientierungslauf ist und was dabei beachtet werden sollte (siehe M 1). Die SuS werden in der heutigen Doppelstunde verschiedene Arten des OL spielerisch kennenlernen.

#### Aufwärmen

##### Merklauf (M 2)

Es werden 3er- bis 4er-Teams gebildet. An einer Seite des Spielfelds wird pro Team ein Merkblatt mit Sportlernamen (M 2) ausgelegt. An den Startpunkt (Pylone) werden die Blanko-Vorlage und ein Stift gelegt. Die Streckenlänge sollte 15–20 Meter betragen. Die jeweils Ersten der Teams starten auf ein Signal hin, laufen bis zur Pylone, merken sich einen Sportlernamen und laufen schnell zum Start zurück. Dort tragen sie den Namen an der gleichen Position in die Blanko-Vorlage ein. Nun darf der Nächste loslaufen usw. Das Team, das zuerst fertig ist und alles richtig hat, ist der Sieger. Für jede falsche Namensposition erhält das Team einen Punkt Abzug.

#### Hauptteil

##### Stationen-OL (M 3)

Die SuS bilden 3er-Teams und laufen Pylonen in aufsteigender Reihenfolge auf einem Sportplatz ab. Die Intensität sollte gering sein.

##### Stern-OL (M 4)

Die SuS führen den Stern-OL in ihren Teams durch. Sie starten von einem Mittelpunkt aus, laufen die „Zacken“ (Posten) des Sterns an und kehren nach jedem Posten wieder zum Mittelpunkt zurück. Ein Nachlaufen wird dadurch verhindert, dass die Teams zu unterschiedlichen Posten laufen.

#### Ausklang

##### Reflexion

- Konntet ihr alle Stationen gut bewältigen?
- War diese Art der Ausdauerschulung für euch motivierend?

Es können etwaige Probleme angesprochen werden und die Grundlagen des Orientierungslaufs wiederholt werden.

### Doppelstunde 2: Orientierungslauf im Park

#### Einführung

Stellen Sie den SuS den groben Verlauf der Stunde vor und lassen Sie sie wiederholen, was einen OL so interessant macht. In dieser Doppelstunde werden verschiedene Orientierungsläufe im Park durchgeführt.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Geocaching und Orientierungslauf kombiniert*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



1.A.27

Koordination und Kondition

**Geocaching und Orientierungslauf kombiniert – eine moderne Schatzsuche**

Christian Gehoff und Lukas Schwab



In dieser Unterrichtsstunde werden abgewandelte Formen des Orientierungslaufes und des Geocaching vorgestellt. Der Orientierungslauf fördert die Gesundheit durch die Schulung der Ausdauerfähigkeit. Zudem werden beim Laufen 9. Tausch die Koordinations- und die soziale Kompetenz gefördert. Das Geocaching greift das mobile Navigation auf, bei dem die Schülerinnen und Schüler GPS-Geräte über das Smartphone mit GPS-Funktion einsetzen dürfen. Der letzte Aufmerksamkeitsbereich beider Aufmerksamkeitsbereiche umfasst die Aufgaben, in der Karte able zu werden.

**KOMPETENZPROFIL:**

**Wissenskompetenz:** 7-11. Antizipieren  
+ Doppelarbeiten  
**Sozialkompetenz:** Förderung der Ausdauer und der Gesundheit sowie der Fach-,  
Werk- und Selbstkompetenz  
**Thematische Bereiche:** Ausdauerbildung, Orientierungslauf, Gesundheit, Medienkompetenz  
**Medien:** Übung- und Selbstkarten