

HERZLICH WILLKOMMEN



Österreichischer
Heeressportverband

<https://www.olhsv-villach.at/olleichtgemacht/>

Orientierungslaufen braucht mehr als schnelle Beine



<https://www.olhsv-villach.at/olleichtgemacht/>

Orientierungslaufen leicht gemacht



1, 2, 3... sei dabei

Orientierungslaufen.....
entdecke die Welt.....

Aktivierung von neuen Vereinen

Mobilisierung von bestehenden Vereinen

Neue Vereine/Laufgruppen aufstellen

Kooperationen – Vernetzung - Fortbildung

Chronik

- **1870** militärische Spähübungen in Skandinavien
- **1925** moderner OL in Norwegen
- **1952** erster OL in Österreich/ Pfadfinder AUT
- **1962** prakt/meth. Übungen für Turnlehrer
- **1966** Gründung ÖFOL
- **2025** Sport/Freizeiterlebnis für die ganze Familie

Warum OL ?

- körperliche **und** geistige Fitness
- Strategische Navigation /schnelle Entscheidung
- Natur gemeinsam erleben
- Konzentration und Stressabbau
- Erfolgserlebnisse vermitteln / Ziele erreichen



Was bringt der ÖHSV mit ?

- Kompetenzen (Navigation, Sozial, Know How)
- Grundlagen / selber erstellen und Fortbildung
- Erfolgserlebnisse
- Freizeitgestaltung
- Service für Schulen



HSV Wien

Sektion Orientierungslaufen

- **Training, Fortbildung, Wettkämpfe im Raum Wien**
- **Im Verbund mit anderen HSV im Bundesgebiet**

<https://www.hsv-wien.at/>



<https://www.olhsv-villach.at/olleichtgemacht/>



<https://www.olhsv-villach.at/olleichtgemacht/>



<https://www.olhsv-villach.at/olleichtgemacht/>

Pyramidenartiger Aufbau

- Volksschule 4. Stufe – Lust auf OL machen, schnuppern
- Ab 5.Schulstufe - Schnuppern, regionale Schulwettkämpfe
Schnupperläufe für Anfänger
- Schulwettkämpfe - Organisation durch reg. OL Verein
Überleitung in den Verein
- Ab 7.Schulstufe - Kooperation mit Verein und Verband

Expansiv - Methode

- **Ausgehend vom bekannten Gelände, Kaserne**
- **Umgebung, Park, einfaches Wald-,
Wiesengelände, komplexen Waldgebiet**
- **Ziel:** Erlernen der Groben und Feinen O-Techniken
(Erprobung im Training und im Wettkampf)



<https://www.olhsv-villach.at/olleichtgemacht/>

Grundlage



Wie gehen wir vor ?

- Kurze Erklärung der Kartenzeichen/Signaturen
- Gruppen, Duo, Einzelläufer
- Learning bei doing
- Faustregeln - Handling
- Karte auf ein handliches Format falten
- Daumen am Standort
- Wir stehen hinter der Aufgabe
- Leitlinien ausnützen



<https://www.olhsv-villach.at/olleichtgemacht/>

Methode – Zauberformel

- NORDA

- Ein **N**orden der Karte (Ausrichten der Karte nach N)
- **O**rientieren (Wo stehe ich? Wo will ich hin?)
- **R**ichtung
- **D**istanz
- **A**uf und Ab

- **Ziel:** Erlernen der Groben und Feinen O-Techniken (Erprobung im Training und im Wettkampf)

Finde deinen Weg.....



Orientierungslaufen leicht gemacht

<https://www.olhsv-villach.at/olleichtgemacht/>