

---

# Unterrichtsidee für Sportleiter: "Selfie-OL-Challenge" (Daniel Blättler)

**Author** : Brandt

**Date** : 12-08-2019

**Selfie-Challenge als Unterrichtsidee im Bereich Orientierungslauf für Sportleiter (Daniel Blättler)**

Link zum Youtube: [Link](#)

Text:

## **Liebe Sportleiterinnen und Sportleiter, liebe Lehrerinnen und Lehrer**

Nach rund 10 erfolgreich durchgeführten Selfie Challenges mit vielen positiven Erfahrungen wurde ich in der letzten Zeit mehrmals gefragt, wie ich eine solche Challenge organisiere. In Folge habe ich mich entschlossen, die Vorbereitung, Durchführung und Auswertung einer Selfie – Challenge von A bis Z zu dokumentieren, damit ich sie allen Interessierten in Form eines Videos zugänglich machen kann. Das Produkt seht ihr hier:

**Selfie – Challenges** können ganz unterschiedliche Schwerpunkte haben. Auf der einen Seite kann sehr ähnlich wie bei einem OL mit einer Karte gelaufen werden, wobei beim jeweiligen Posten ein Selfie gemacht wird. Auf der anderen Seite können Challenges gemacht werden, wo Ortskenntnisse benötigt werden oder sogar Dinge gesucht werden müssen. Es können aber auch Selfies von Orten verlangt werden, die erst mit Hilfe der Karte oder Informationen im Gelände gemacht werden können. Als letzte Kategorie sind Fotos möglich, die ortsunabhängig gemacht werden können und rein kreativ sind.

Im vorliegenden Beispiel zeige ich nun das Erstellen einer Challenge für mein **U14 - Leichtathletikteam zum Saisonabschluss**. Meine Idee war es, dass wir nach einer Velofahrt von Ennetbürgen ins Honegg auf dem Bürgenstock eine Selfie – Challenge machen, die knapp eine Stunde dauern sollte und bis auf den Bereich Ortskenntnisse alle Komponenten enthalten sollte. Da ich das Gebiet bereits kannte, ist dies mit den online verfügbaren Karten und Luftbildern gut am Computer möglich, weshalb ich nun auf die Bildschirmansicht wechselte. Zunächst lade ich auf [map.geo.admin.ch](http://map.geo.admin.ch) einen geeigneten Kartenausschnitt herunter, den ich in hoher Auflösung in ein Zeichnungsprogramm hereinkopiere. Parallel öffne ich Google Maps für Luftbilder und Street View sowie ein Worddokument für die Postenbeschreibungen.

Nun kann es bereits losgehen. Meine Grobplanung sah vor, eine Runde um die Gigeregg zu machen und dann via Golfplatz retour ins Honegg zu gelangen. Ich suche also nun via Karte, Luftbilder, Fotos und Google Streetview markante Objekte, die sehr wahrscheinlich noch immer am gleichen Ort sind. So wurde ich für den ersten Posten mit einem einzelnen Baum fündig – dieser wird sogleich mit einem Kreis auf der Karte sowie einer Beschreibung im Word

---

festgehalten. Posten 2 – die Röhre auf dem Spielplatz konnte ich via Foto festlegen. Leider sind nur wenige Strassen auf Streetview enthalten – trotzdem fand ich hier mit einem Strassenschild einen geeigneten Posten für den Abschluss des OLs.

So bestimmte ich total 12 Posten, welche ich laufend auf der Karte und im Word eintrug. Vier weitere Posten bestimmte ich schliesslich ohne Eintrag auf der Karte. Einerseits sollten die Athleten kreative Aufgaben lösen, andererseits galt es, die Gigeregg im Gelände zu erkennen. Nach der Nummerierung und dem Übertrag des Textes präsentierte sich die fertige Karte wie folgt.

Die Athleten wurden angewiesen, falls vorhanden ihr Natel mitzunehmen, ich als Leiter hatte nur die Karten farbig auszudrucken und einen Stift mitzunehmen. Durch den Aufstieg mit dem Velo waren die Athleten zu verschiedenen Zeiten auf der Honegg eingetroffen und die Abstände zwischen den Gruppen entstanden ganz natürlich. Ich liess die Gruppen mit 2-4 Personen im Abstand von 3 Minuten laufen, die drei Minuten genügten jeweils als Vorbereitungszeit.

Die Punktwertung erkläre ich gleich anhand konkret gemachter Selfies von zwei Gruppen. Ich mache es jeweils so, dass ein erfülltes Selfie mit allen Gruppenmitgliedern 2 Punkte gibt. Ein Selfie, welches unvollständig oder nicht am richtigen Ort ist, gibt einen Punkt. Drei Punkte dagegen kriegen die Athleten für ein besonders kreatives Selfie. Mit dieser Punktebewertung bin ich bisher sehr gut gefahren, sie kann aber je nach Schwerpunkt variiert werden. Den Aspekt Zeit habe ich so in die Punktwertung einfliessen lassen, dass es für die schnellste Zeit 5 Punkte, dann 3, 2, 1 und 0 Punkte gab. Es ist aber auch möglich, eine Zeitlimite zu setzen und nachher Punkte abzuziehen.

Die Auswertung ist für den Leiter sehr einfach und schnell, da man gemeinsam mit einer Person aus der Gruppe die Fotos durchgeht und sich die Punkte notiert. Das Beurteilen der Selfies mit 2 oder 3 Punkten ist jedoch etwas Übungssache. So kriegt man eine Rangliste, die kurz nach dem Einlauf der letzten Gruppe verkündet werden kann.

Obwohl die Vorbereitung für den Leiter etwas Aufwand bedeutet – **ich machte mit Selfie – OLs bisher fast ausschliesslich gute Erfahrungen – sowohl im Verein als auch in der Schule.** Die Trainingsform ist sehr variabel einsetzbar - zur Teambildung mit einer neuen Gruppe als lockeres Ausdauertraining oder zum Kennenlernen eines Lagerstandortes.

**Danke fürs Schauen des Videos und viel Erfolg beim Ausprobieren ;-)** Daniel Blättler

Die Wanderwege von swisstopo auf [map.geo.admin.ch](http://map.geo.admin.ch):

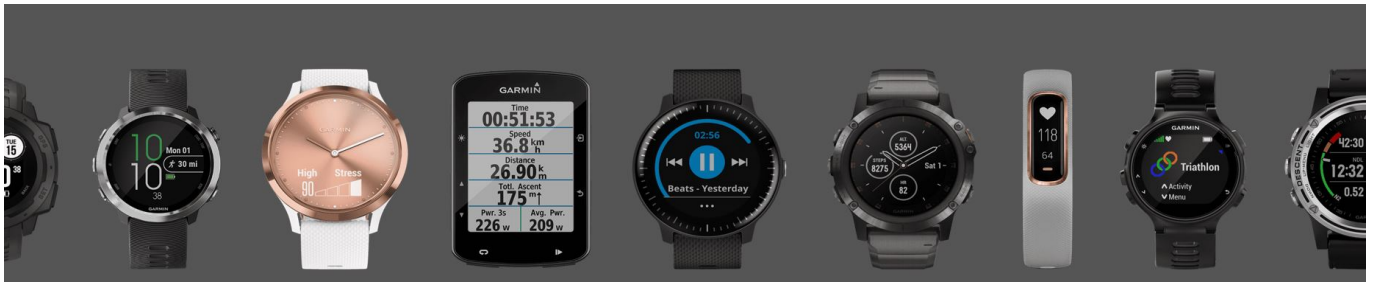
#### **Weiterführende Informationen:**

- Mehrere Objekte auf die Karte importieren via KML: [Link](#)
- Zeichnen & Messen auf [map.geo.admin.ch](http://map.geo.admin.ch): [Link](#)
- Meine eigene Karte ausdrucken: [Link](#)
- Offline und Mobile: [Link](#)
- Velowege und Wanderwege: [Link](#)

---

Zudem lässt sich mit einfachen Fitness Trackern von Garmin z.B. über die App die Strecke wie eine Mountainbiketour tracken und kann wahrscheinlich als gpx File exportiert werden und über [map.geo.admin.ch](http://map.geo.admin.ch) importiert werden.

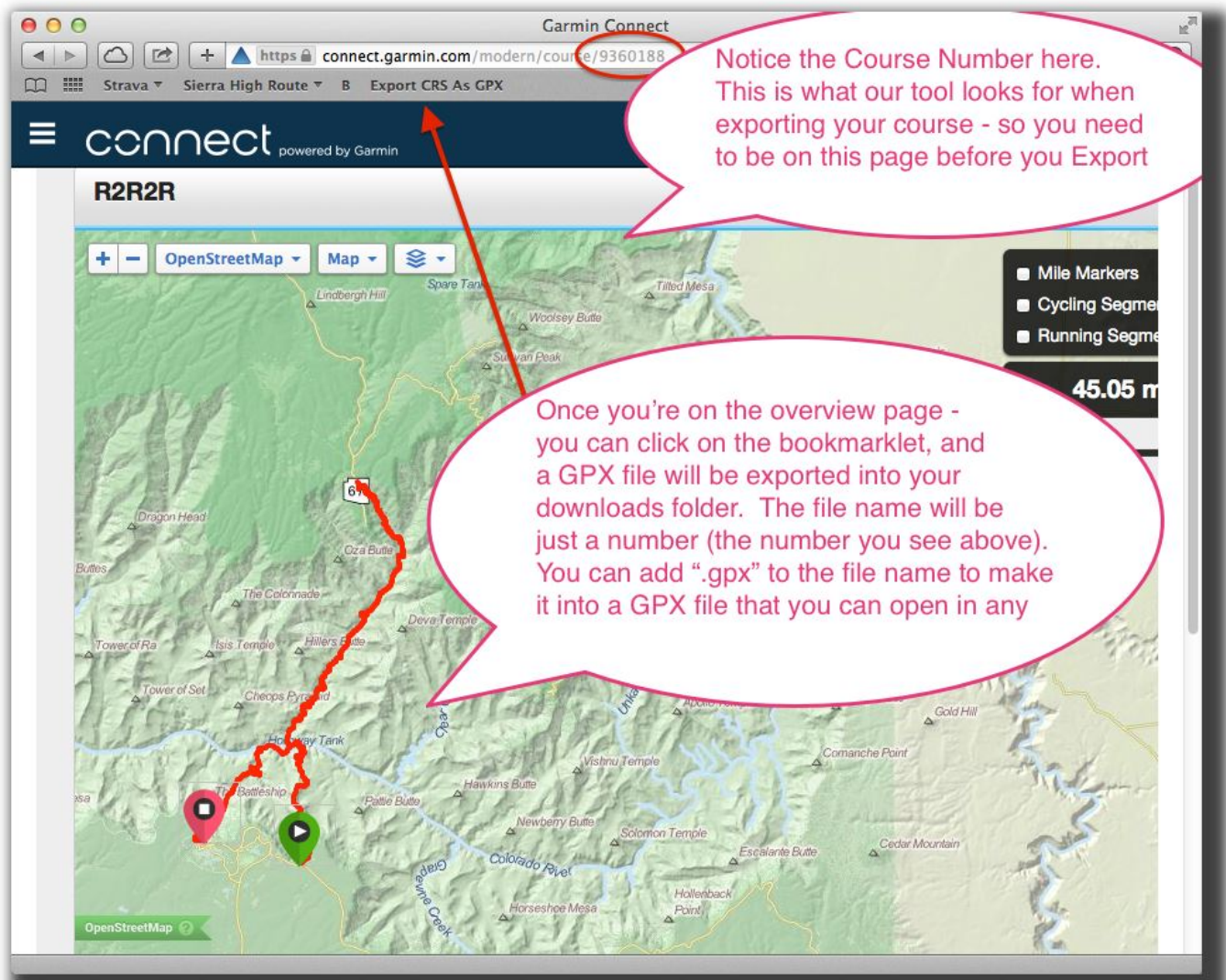
Copyright Image: Garmin Connect (<https://connect.garmin.com/>)



### [Garmin Connect](#)

So können Strecken übereinander gelegt werden (z.B. die Strecken unterschiedlicher Tage) und verglichen werden. Bzw. mehrere Strecken, dann über die Funktion Share mit Mountainbiketrainingskollegen geteilt werden.

Siehe auch:



Copyright Image: [Link](#)

[GPX Import in map.geo.admin.ch](http://map.geo.admin.ch)