# Kinder und Jugendliche

**und ihre altersspezifischen OL-Formen**

**Frühes Schulkindalter (6-9 Jahre)**

Kinder in diesem Alter bewegen sich sehr gerne, haben aber wenig Ausdauer. Ihr dreidimensionales Vorstellungsvermögen ist noch nicht voll entwickelt.

Mögliche OL-Formen:

-

-

-

**Spätes Schulkindalter (9-12 Jahre)**

Der Bewegungsdrang, die Begeisterungsfähigkeit und die Abenteuerlust dieser Kinder ist sehr ausgeprägt. Optimal um sie in den OL-Sport ein zu führen. Das Gruppengefühl wird entdeckt.

Mögliche OL-Formen:

**Pubeszenz (11-15 Jahre)**

Durch die körperliche Veränderungen verändert sich oft auch die physische Leistungsfähigkeit. Zusammenspiel von O und L muss wieder neu gefunden werden. Viel Abwechslung und das Zusammensein in der Gruppe sind gefragt.

Mögliche OL-Formen:

-

-

-

**Adoleszenz (13-19 Jahre)**

Nach Abschluss der körperlichen Entwicklung kann der Trainingsaufwand gesteigert werden. Partnerschaftliche Beziehung pflegen.

Mögliche OL-Formen:

-

-

-

[Lösungsvorschläge]

**Frühes Schulkindalter (6-9 Jahre)**

Mögliche OL-Formen:

* Schnur OL
* „richtige“ OL’s in bekannter Umgebung
* Irrgarten
* Foto-OL
* Stempelsprint
* Schnitzeljagd
* Schatzsuche

Keinen langen Kartenmarsch!

**Spätes Schulkindalter (9-12 Jahre)**

Mögliche OL-Formen:

* Stern OL
* Stempelsprints
* Zettel OL

Nicht zu lange alleine in den Wald schicken

Keine Routenwahlen, Kompassblindflug und Höhenkurven

**Pubeszenz (11-15 Jahre)**

Mögliche OL-Formen:

- Staffeln

* Team OL’s
* Auffangübungen

Keine Kleinkinder OL-Formen

**Adoleszenz (13-19 Jahre)**

Mögliche OL-Formen:

* alle anspruchsvollen OL Formen (psychisch und physisch) sind möglich