

Corsa d'orientamento – Direzione e bussola: C.O. stella (F1, F2)

Gli allievi ricevono continuamente dei nuovi compiti da svolgere e così imparano a utilizzare correttamente la carta.

Svolgimento

Il monitor indica un punto agli atleti. Questi raggiungono il punto correndo, tornano indietro, discutono con il monitor e ricevono un altro punto da trovare.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Analisi/domande

- Presso quali punti la carta è stata riorientata verso Nord?
- Quando era fermo, il ragazzo teneva spesso la carta tra le mani orientata in modo completamente sbagliato?
- È stato utilizzato il pollice per non perdere la posizione?

Varianti

- Gli atleti più abili e/o più veloci raggiungono (correndo) 2-3 punti di seguito e poi tornano indietro (farfalla).
- Due orientisti con velocità simili si affrontano su un circuito: uno corre nella direzione oraria.



R come rotta, direzione

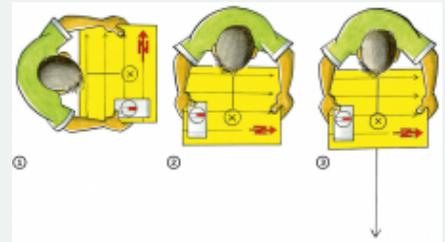
Come ricavare la direzione di corsa da una carta?

1. Tenere la carta davanti a sé come segue: la posizione attuale (punto di partenza) si trova davanti al proprio ombelico. Il collegamento all'obiettivo (punto) si sviluppa nella direzione che parte dalla punta del naso.

2. Mettere la bussola sulla carta. Disporre l'angolo della bussola parallelamente alla linea di collegamento desiderata (reale o immaginaria), a qualche millimetro di distanza. Iniziare ora a girarsi insieme alla carta, finché la parte rossa dell'ago e la freccia del Nord non sono rivolti nella stessa direzione. Fare attenzione a non ruotare solo la carta, ma a muovere di conseguenza anche i piedi.
3. La carta è ora disposta nella posizione corretta, vale a dire orientata. Il corridore ha già lo sguardo rivolto nella direzione di corsa ed è posizionato **dietro** alla carta. Se alza lo sguardo, guarda verso il punto.

Importante

- Posizionarsi sempre **dietro** alla carta!
- In questo modo, se si cambia direzione, la carta mantiene il proprio orientamento, come un apparecchio GPS. Non importa se le scritte sulla carta sono rovesciate. È essenziale che la carta sia orientata correttamente.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla.

Fonte: Ines Merz responsabile della formazione Swiss Orienteering



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO