

Corsa d'orientamento: GPS umano

Durante questo esercizio ogni corridore sceglie il proprio itinerario per raggiungere un punto preciso. Al termine della corsa i componenti del gruppo paragonano le proprie scelte.

Formare dei gruppi di tre persone e consegnare loro tre cartine, su ognuna delle quali appare un segmento più lungo degli altri. Ogni corridore disegna il suo itinerario ideale e lo trasmette al compagno seguente, che fa la stessa cosa con il terzo. Questo sino a che i nove percorsi vengono disegnati. Gli itinerari proposti sono in seguito paragonati e discussi per determinare quali siano i più sensati.



Varianti

- Associare questa forma con un circuito in palestra. I corridori effettuano un giro e poi disegnano l'itinerario durante la breve pausa.
- L'ideale è di poter testare i vari tragitti proposti. Il percorso reale corrisponde a quanto discusso?

Fonte: Inserito pratico «mobile» 52/2009, Kilian Imhof, Hans Ulrich Mutti



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO