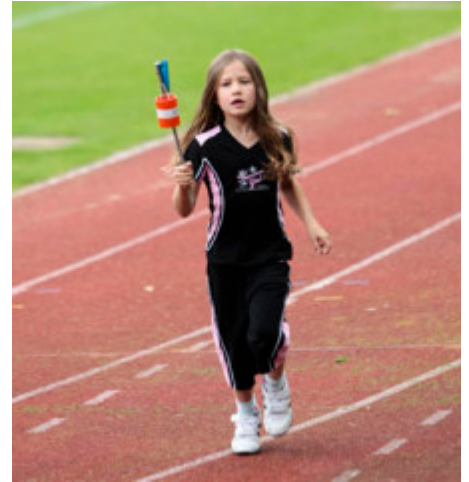


Corsa d'orientamento: Ombra in fuga

Un esercizio che sollecita la capacità d'emulazione dei partecipanti. L'obiettivo di chi precede è di riuscire a far perdere le proprie tracce.

I corridori si spostano in coppia, uno dietro l'altro, attraverso il bosco. Chi segue imita tutti i movimenti del compagno. Chi riesce a «seminare» la propria ombra?



Variante

Il primo esegue gli ordini (direzione, salti, modi di spostarsi) del compagno che segue. Sequenze brevi e intense per aumentare il ritmo cardiaco.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO