

Corsa d'orientamento – Direzione e bussola: La carta immobile (F1, F2)

In questo esercizio gli atleti si esercitano a orientare correttamente la carta da C.O. con la bussola. Il Nord viene usato come punto di riferimento.

Svolgimento

La carta viene orientata verso Nord con la bussola. Una volta pronti, tutti i partecipanti provano a muoversi in cerchio, mantenendo la carta sempre orientata verso Nord.

Esercizio preparatorio: mettere la carta con la bussola a terra, orientata verso Nord, girarsi di 90° gradi e prendere in mano la carta in modo che la carta e la bussola restino orientate, tenendole all'altezza dell'ombelico.

Analisi/domande

Principio: solo una carta orientata verso Nord e una buona carta



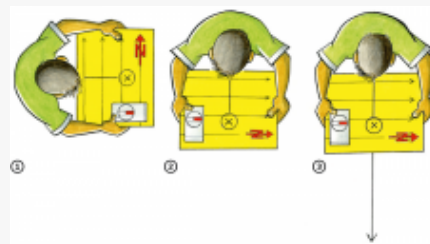
R come rotta, direzione

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