

# Corsa d'orientamento – Approccio con i rilievi: Guardare le ginocchia (F2, T1, T2)

Con questo esercizio gli allievi imparano che se le curve di livello sono distanti le une dalle altre il terreno è pianeggiante.

## Preparazione

Immagine ingrandita delle curve dell'estratto della carta utilizzato.

## Svolgimento

I membri di un gruppo si distribuiscono sul terreno lungo una linea di massima pendenza. Si posizionano in modo che le ginocchia della persona successiva siano all'altezza degli occhi di quella precedente. L'equidistanza corrisponde alla lunghezza del corpo meno la lunghezza di una gamba tra il ginocchio e il piede. Il luogo ideale per questo esercizio è ai piedi di un pendio ripido.

## Analisi/domande

Confrontare la catena di persone con l'immagine ingrandita delle curve della carta. Insegnamento: se le curve di livello sono distanti le une dalle altre, il terreno è pianeggiante. Se le curve di livello sono vicine tra loro, il terreno è ripido.

---

Fonte: Ines Merz responsabile della formazione Swiss Orienteering



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO