

Sport per adulti – Resistenza: Corsa a stella

Questa variante della corsa d'orientamento aiuta a migliorare diverse capacità condizionali e tattico-mentali. L'esercizio stimola i partecipanti individualmente.



Disseminare i punti di controllo attorno ad un centro. Il monitore li attribuisce ai partecipanti che vi si recano prima di tornare al centro e di mostrare la strada percorsa sulla cartina. Questa forma di organizzazione permette di personalizzare i compiti e favorisce i contatti fra monitore e partecipanti.

Varianti

- Ogni punto di controllo va raggiunto correndo ad un ritmo diverso (indicazioni del ritmo secondo **la scala di Borg**).
- I più avanzati scelgono un'altra strada al ritorno per stimolare la capacità tattico-mentale.
- Raggiungere i punti di controllo senza cartina, memorizzandola.

Materiale: cartina per la corsa d'orientamento o una semplice carta disegnata, punzoni, scala di Borg

Fonte: Insetto pratico «mobile» 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne

Spichtig, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO