

2.3 C.O. labirinto

Obiettivo

- Come tenere in mano la carta, tenere sempre la posizione sulla carta (pollice, angolo bussola), timbrare i punti, ottimizzare la ripartenza dal punto.
- Riconoscere velocemente il disegno della carta e con più dettagli possibili.
- Migliorare la qualità e la velocità di decisione.
- Migliorare la capacità di visualizzare il disegno della carta e il luogo del punto.

Svolgimento

Come prima cosa si monta il labirinto in palestra. Nell'esempio indicato la base è un campo di pallavolo. Questo facilita il montaggio. Si possono posare sul pavimento semplicemente dei nastri, mettendo degli oggetti per affrancarli. E' comunque meglio usare degli attrezzi, che impediscono un pochino la visibilità.

Dopo aver posato i punti (unità SI o pinze) la rete dei punti è pronta.

Durante le spiegazioni indicare chiaramente, che non si possono attraversare i "muri", anche se sono semplicemente dei nastri posati per terra.

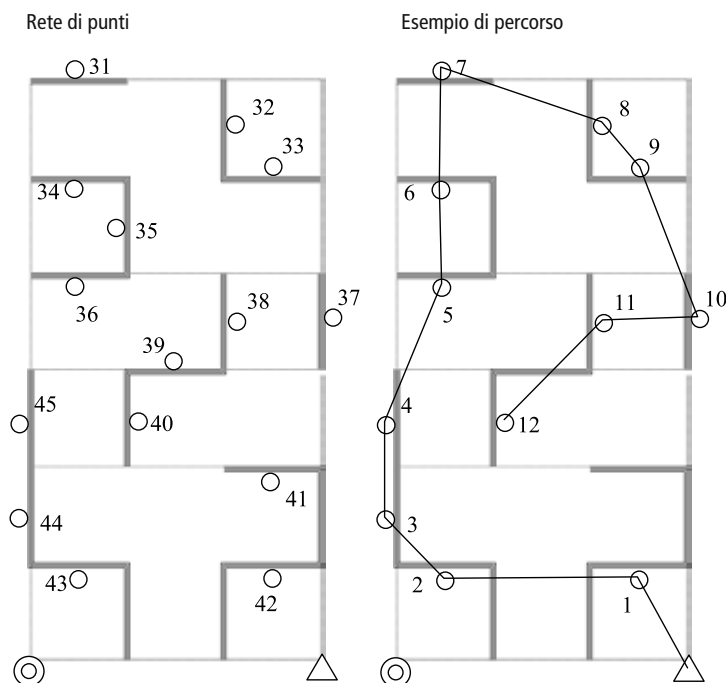
Durante le spiegazioni si deve indicare chiaramente l'obiettivo, per esempio "Tenere sempre la posizione sulla carta (pollice, angolo bussola)" per i principianti oppure "Dopo ogni punto sapere esattamente come ripartire." per gli avanzati. Un obiettivo basta, ma dev'essere l'obiettivo principale per l'esercizio e tutti devono concentrarsi a volerlo raggiungere.

L'esercizio in pratica è una normale corsa in linea nel labirinto. I partecipanti possono fare quanti percorsi vogliono. In un primo momento ci si deve concentrare piuttosto su "Come tenere la carta correttamente". La seconda parte invece è competitiva: si cronometra e si possono confrontare i tempi (intermedi) con colleghi di pari forza.



Basi

Le basi seguenti si possono scaricare da www.swiss-orienteering.ch > **Formazione** > **Materiale di formazione C.O.** > **C.O. in palestra**:



Materiale

- Attrezzi, che sono particolarmente adatti a costruire dei labirinti:
 - Parallele ev con tappetini in basso.
 - Tappetoni per saltare.
 - Rete di pallavolo appesa ai pali di salto in alto.
 - Tappetini attaccati assieme.
 - Cassoni o singoli pezzi, panchine, ecc.
 - Come alternativa: nastri.
- Carte: carte vuote per ricopiare o copie in numero sufficiente.
- Unità-SI: scatolette per punti; unità clear, partenza e arrivo; scatoletta lettura con stampantina. Alternativa a SportIdent: pinze, testimoni e cronometro, se si vuole cronometrare.
- Se i partecipanti aiutano a montare oppure come riserva: carte della palestra senza punti, ma con indicati i tappetini o i nastri da montare.

Preparazione

- Carte base con il campo di pallavolo:

Basi preparate comprendenti la rete di punti e 10 percorsi diversi compresi i testimoni di controllo, scaricabili da internet e stampate in numero sufficiente.

- Carte senza punti, ma con indicati gli attrezzi o i nastri: marcare per i gruppi quali parti del labirinto devono montare.

Varianti

- Adattare il livello

Le difficoltà possono essere influenzate da una parte dalla difficoltà dei percorsi e dall'altra dal contatto con la carta:

 - Semplice: tenere la carta in mano sempre aperta.
 - Medio: portare con sé la carta piegata.
 - Difficile: percorsi a memoria.
- Partenza fuori dalla palestra

Se si vuole cronometrare, si può spostare la partenza fuori dalla palestra rendendo il percorso più difficile. Si può per esempio prendere la carta nel locale degli attrezzi e correre fino alla partenza in palestra. Attenzione: è possibile scontrarsi entrando o uscendo dalla palestra!
- C.O. duello

Due atleti con le stesse capacità partono assieme sullo stesso percorso, ma in senso contrario. Uno parte verso sinistra, l'altro verso destra. Due atleti con le stesse capacità partono assieme sullo stesso percorso, ma in senso contrario. Uno parte verso sinistra, l'altro verso destra.
- C.O. con stazioni di servizio

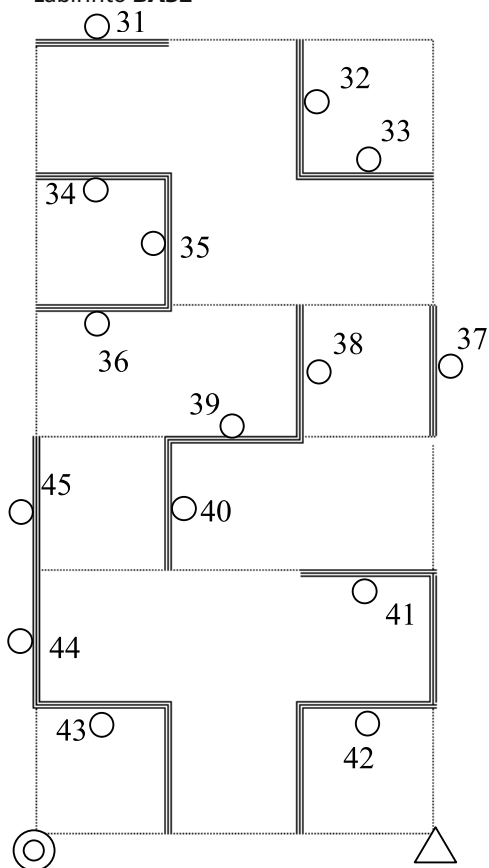
Prima di ogni percorso la carta è messa o su un lato o in mezzo alla palestra. Qui un atleta si "rifornisce" di punti, che studia a memoria. Per rendere il percorso più difficile, appendere le carte con delle corde, in modo da doverle sempre riorientare.
- C.O. con schizzo della palestra

Al posto della carta della palestra i partecipanti devono disegnare uno schizzo della palestra mentre posizionano i tappetini e in base anche alla rete di punti. Poi disegnano il proprio percorso, lo scambiano con un compagno e percorrono il percorso ricevuto.

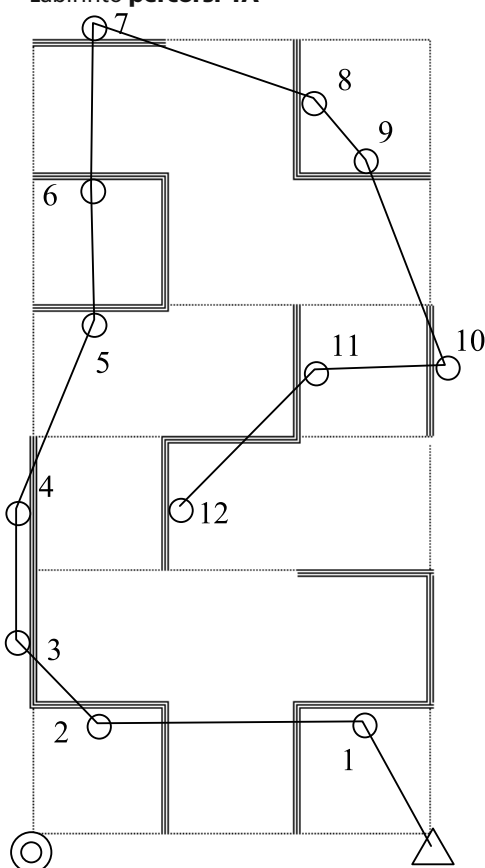
Consigli, indicazioni

Ovviamente si possono preparare dei propri labirinti a proprio piacimento. Potete trovare delle carte di palestre senza attrezzi o con campi di pallavolo su www.swiss-orienteering.ch > **Formazione** > **Materiale di formazione C.O.** > **C.O. in palestra**:

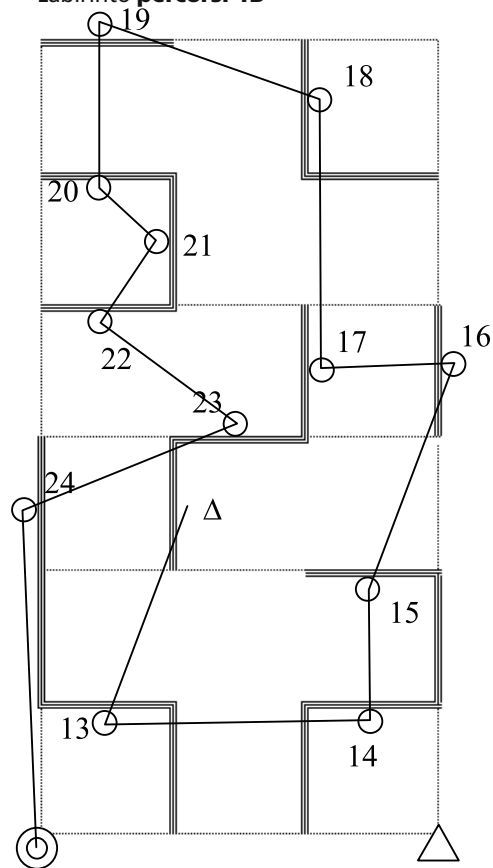
Labirinto **BASE**



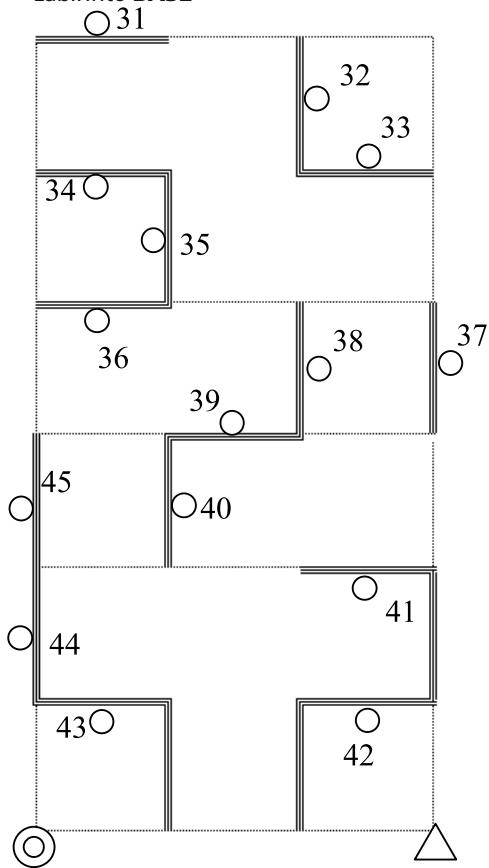
Labirinto **percorsi 1A**



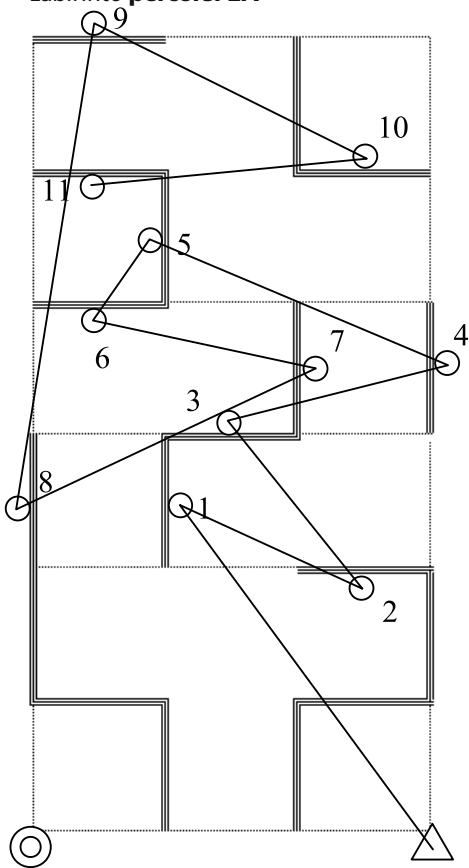
Labirinto **percorsi 1B**



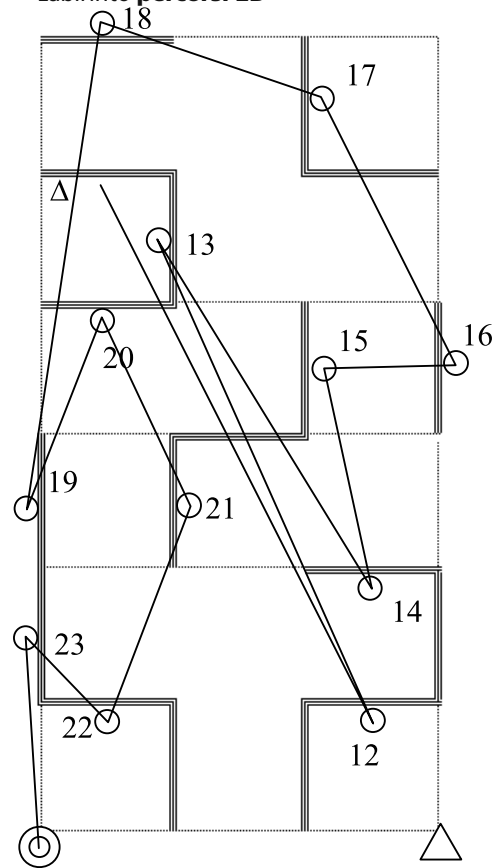
Labirinto **BASE**



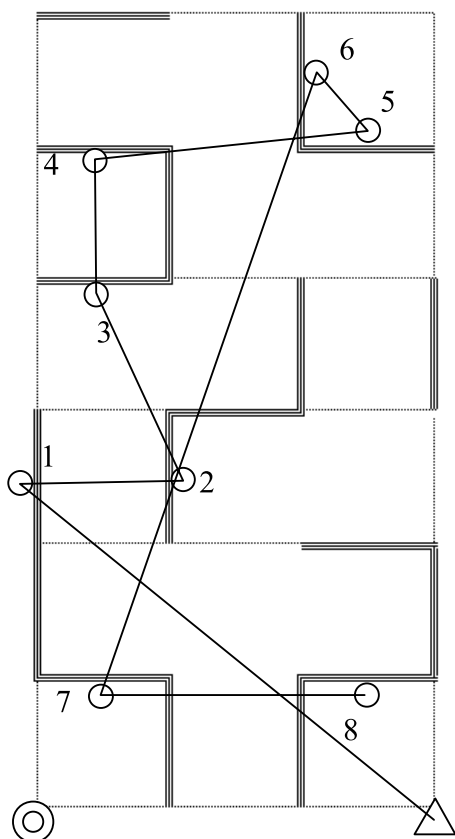
Labirinto **percorsi 2A**



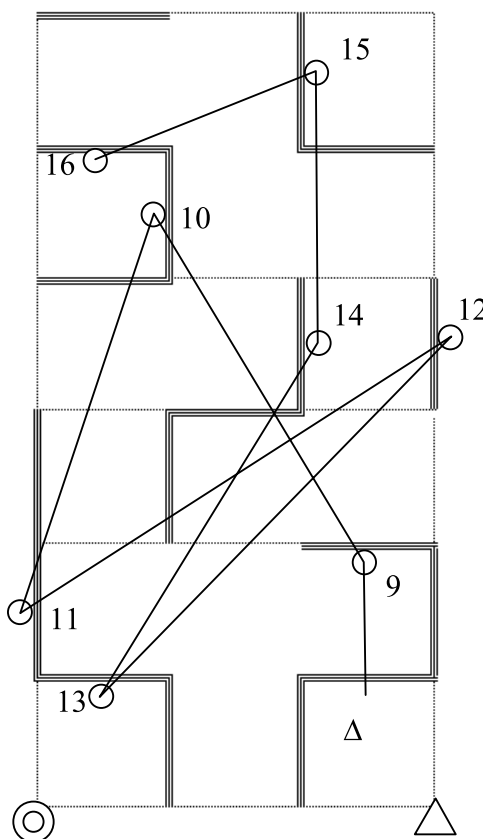
Labirinto **percorsi 2B**



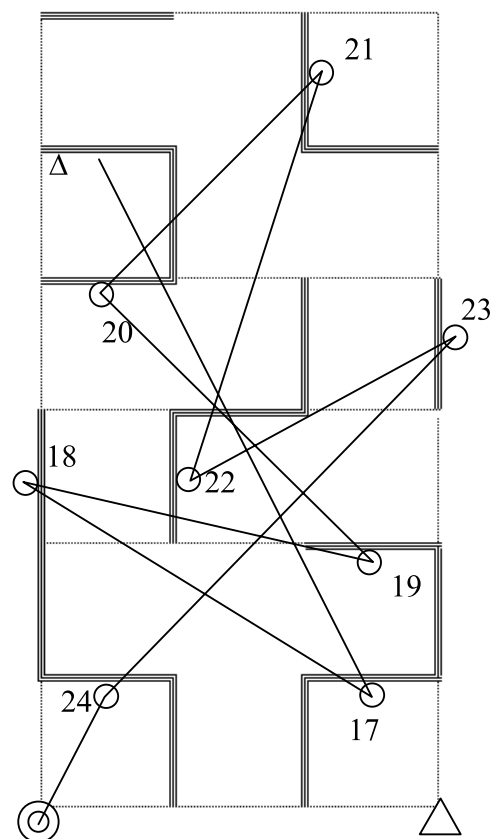
Labirinto **percorsi 3A**



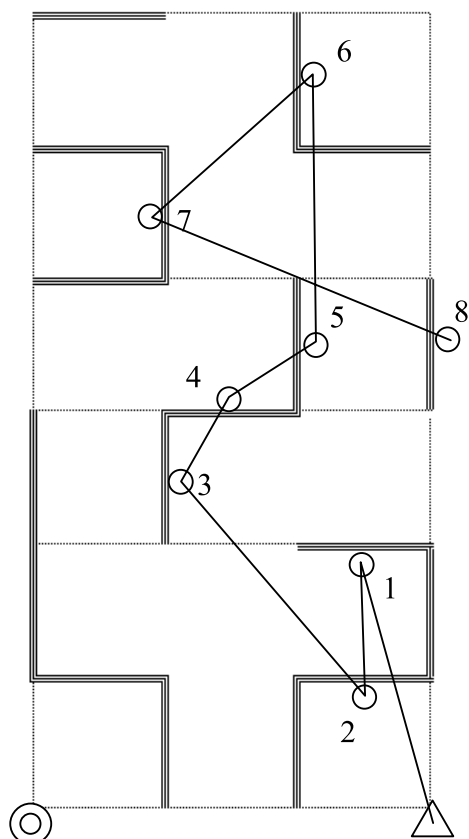
Labirinto **percorsi 3B**



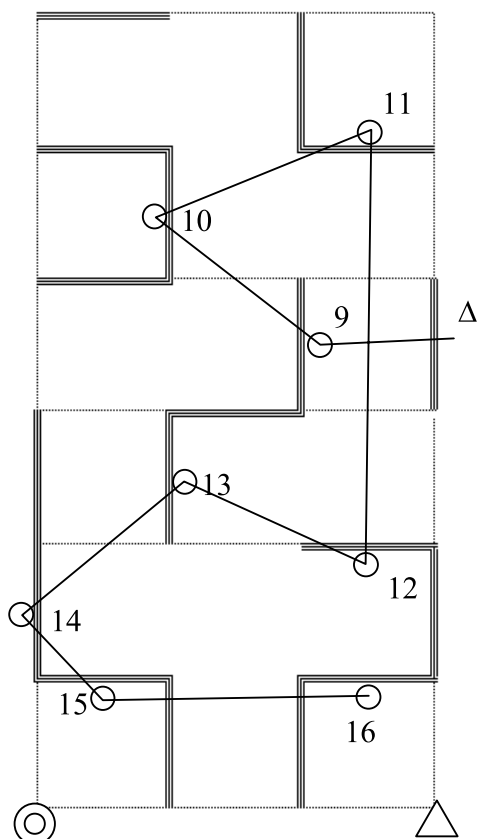
Labirinto **percorsi 3C**



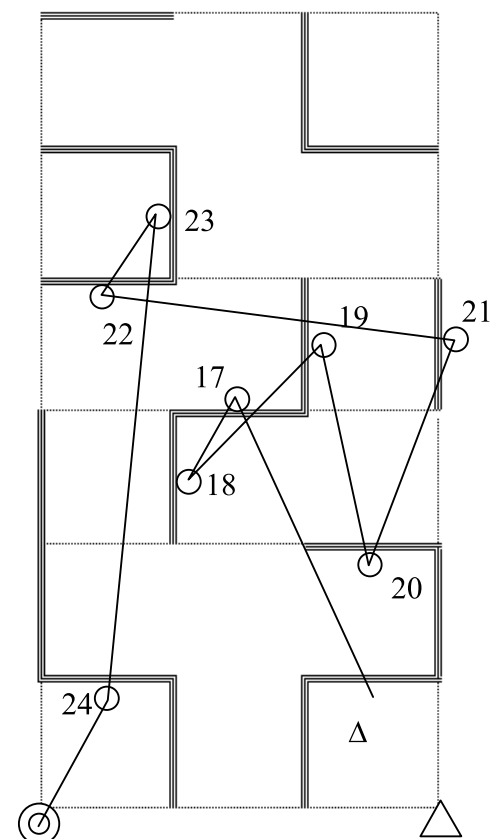
Labirinto **percorsi 4A**

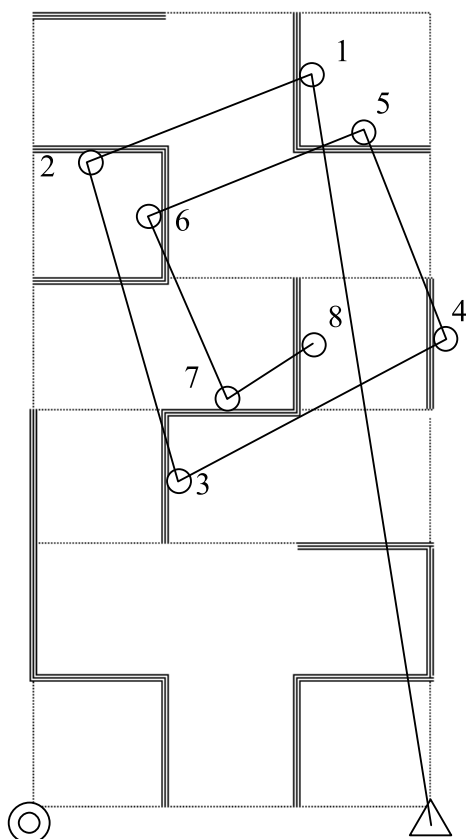
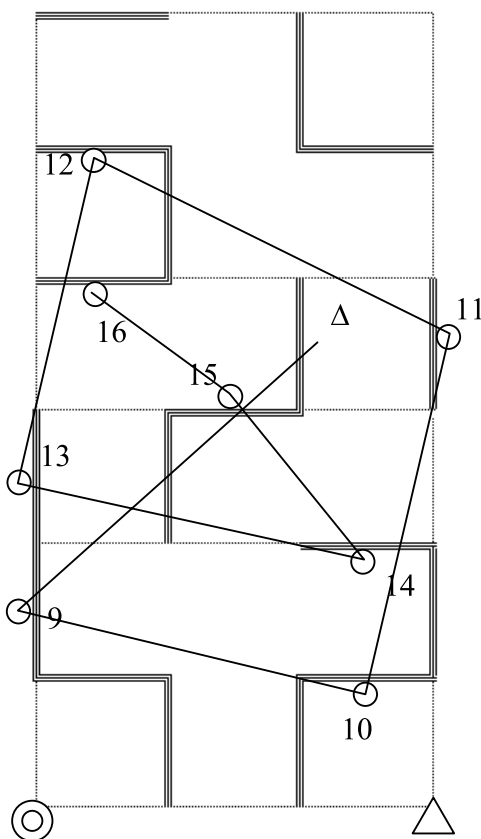
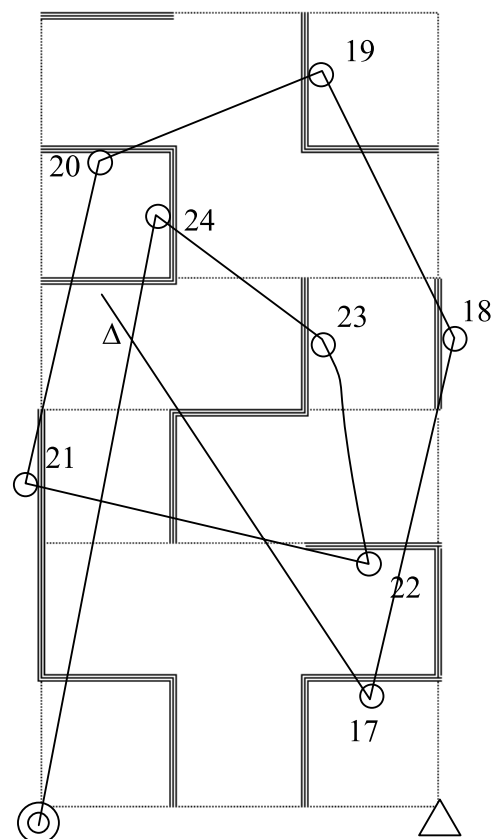
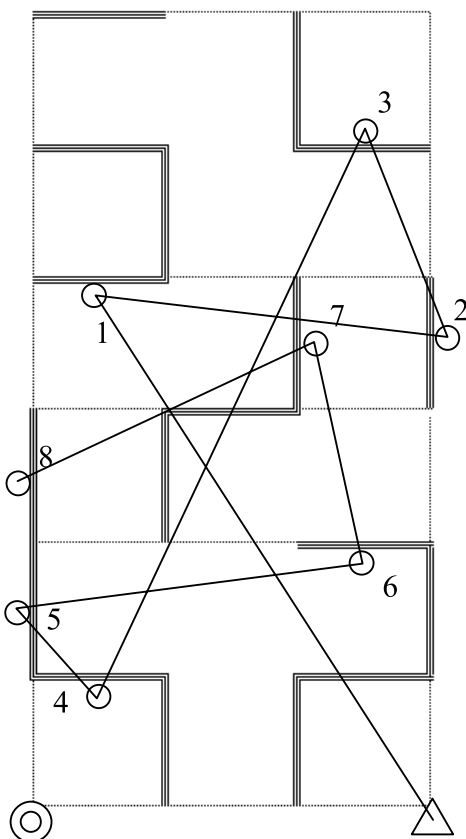
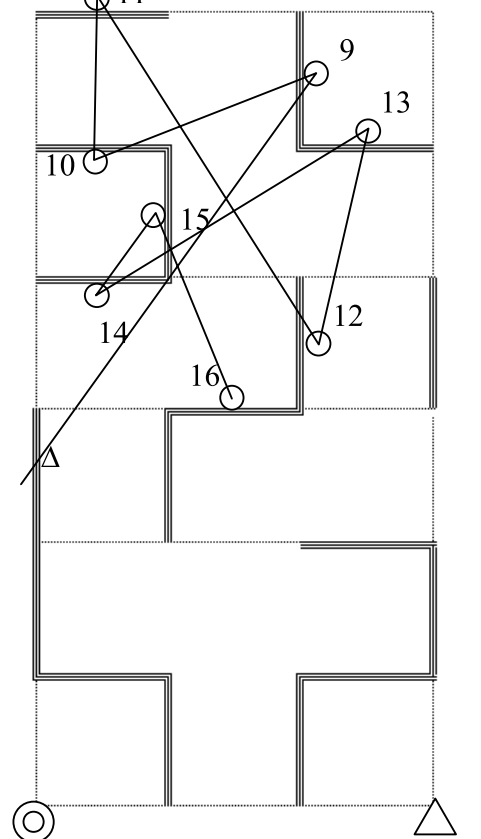
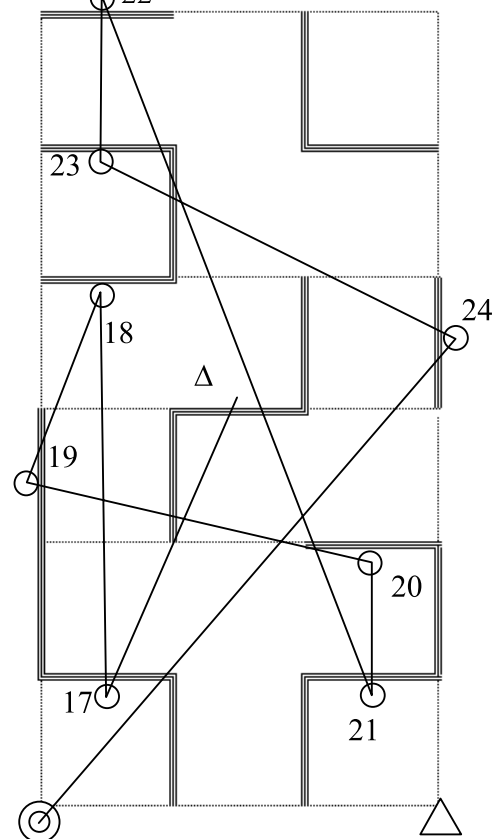


Labirinto **percorsi 4B**

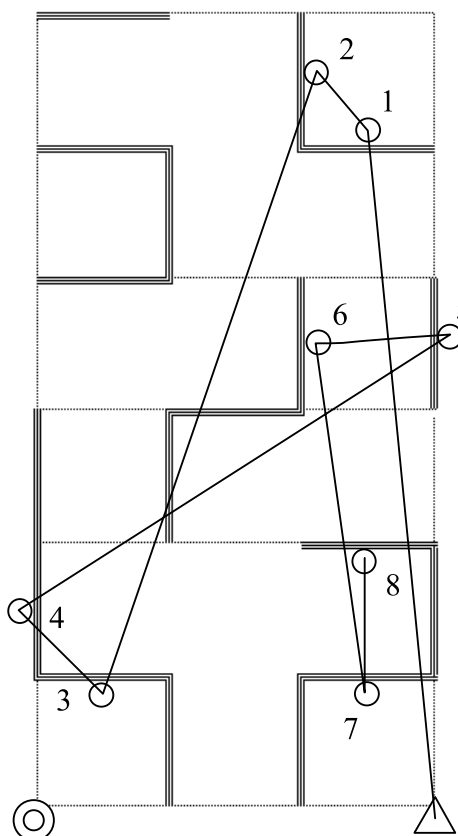


Labirinto **percorsi 4C**

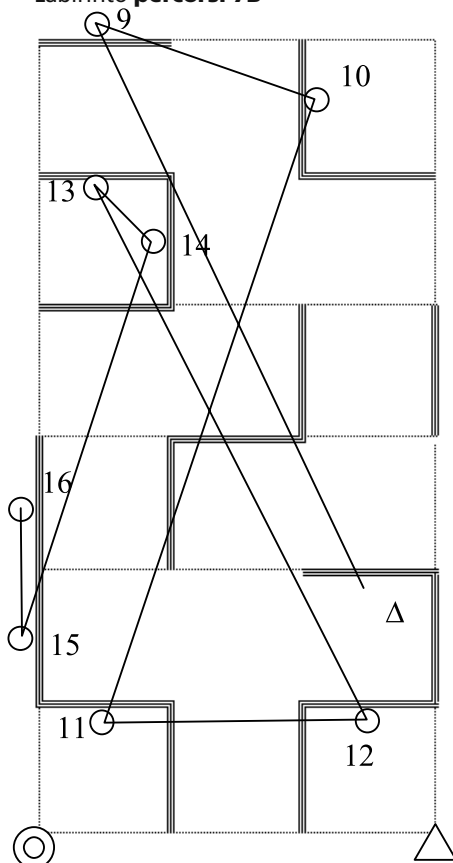


Labirinto **percorsi 5A**Labirinto **percorsi 5B**Labirinto **percorsi 5C**Labirinto **percorsi 6A**Labirinto **percorsi 6B**Labirinto **percorsi 6C**

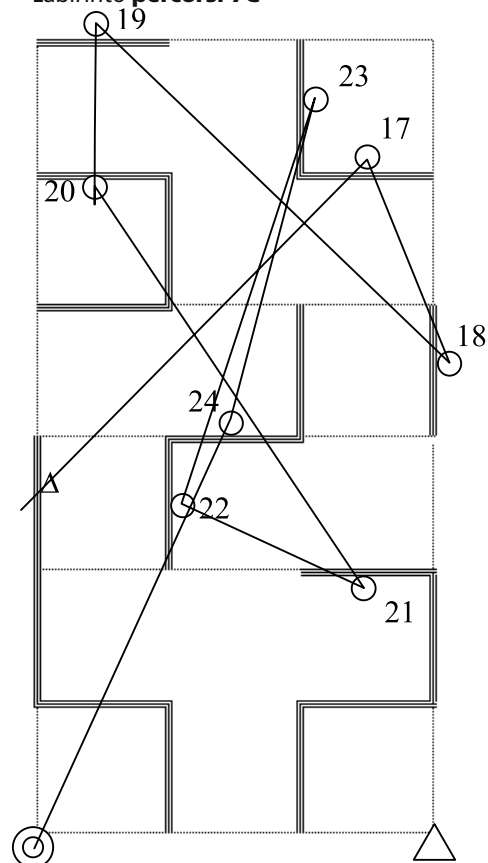
Labirinto **percorsi 7A**



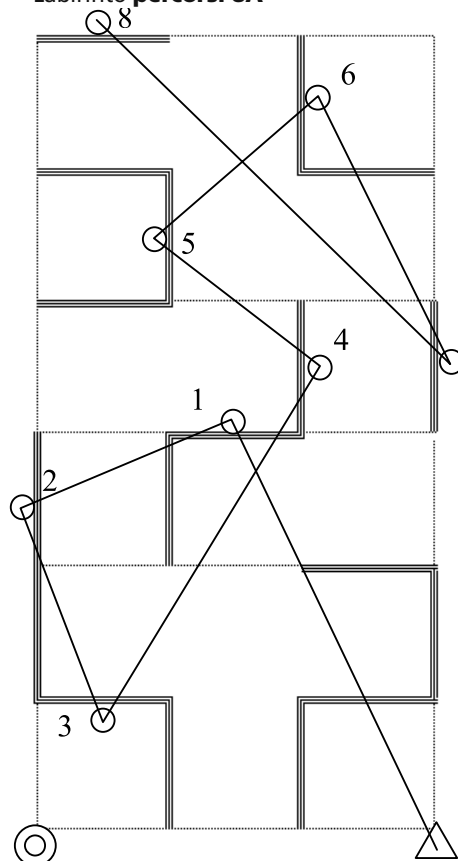
Labirinto **percorsi 7B**



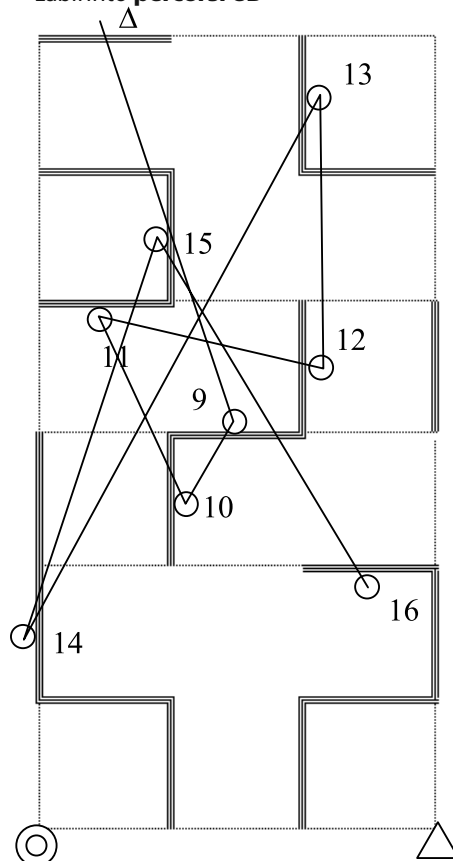
Labirinto **percorsi 7C**



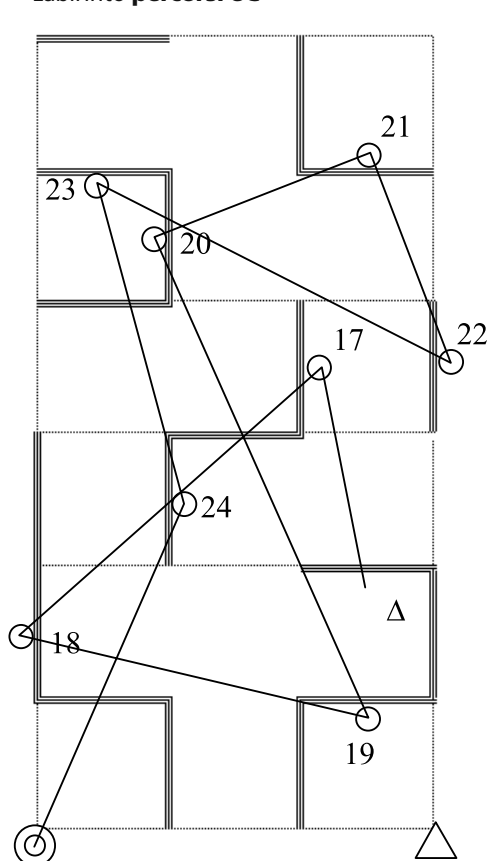
Labirinto **percorsi 8A**



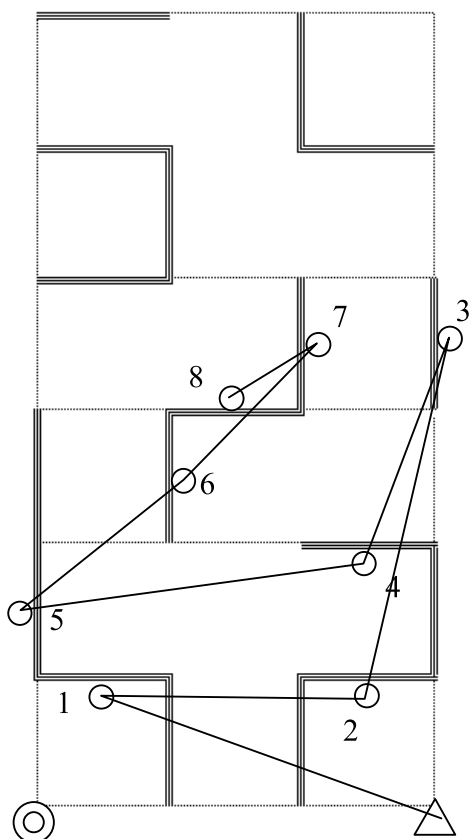
Labirinto **percorsi 8B**



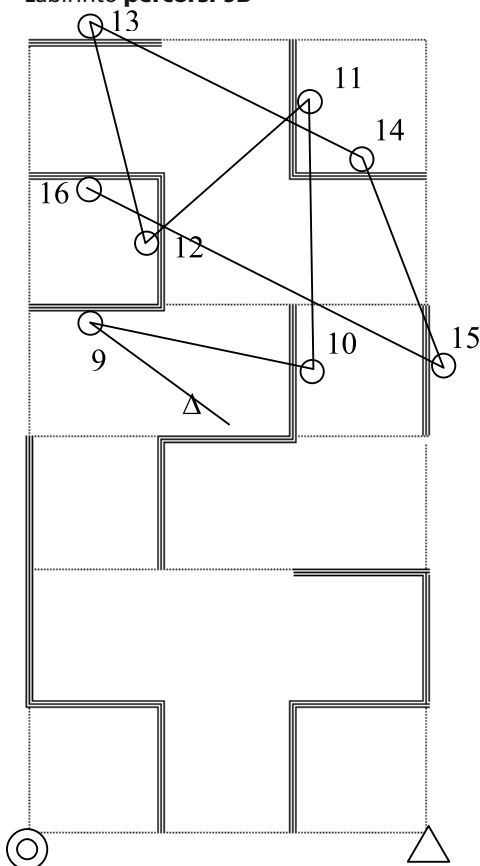
Labirinto **percorsi 8C**



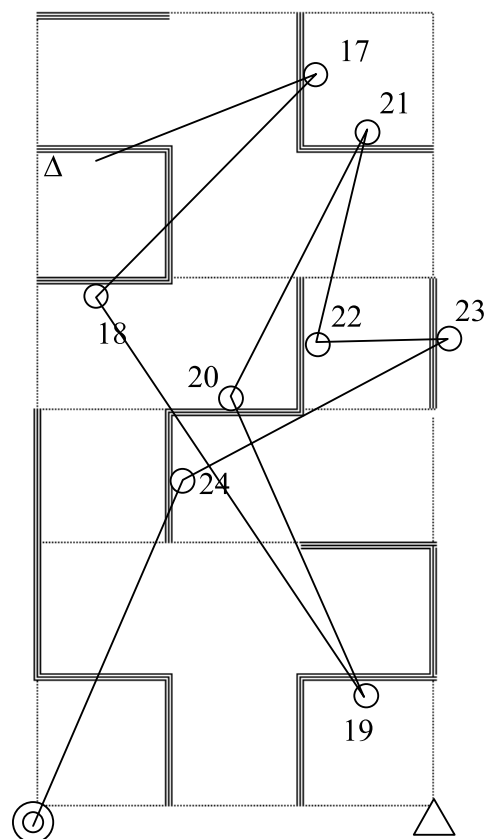
Labirinto **percorsi 9A**



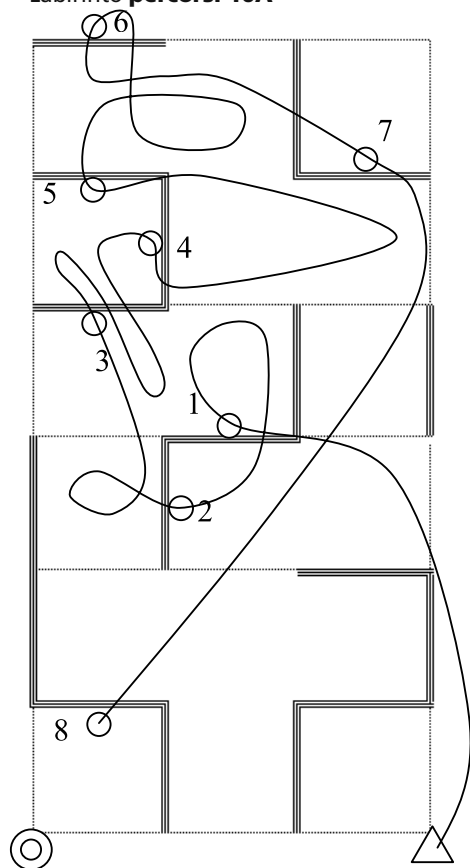
Labirinto **percorsi 9B**



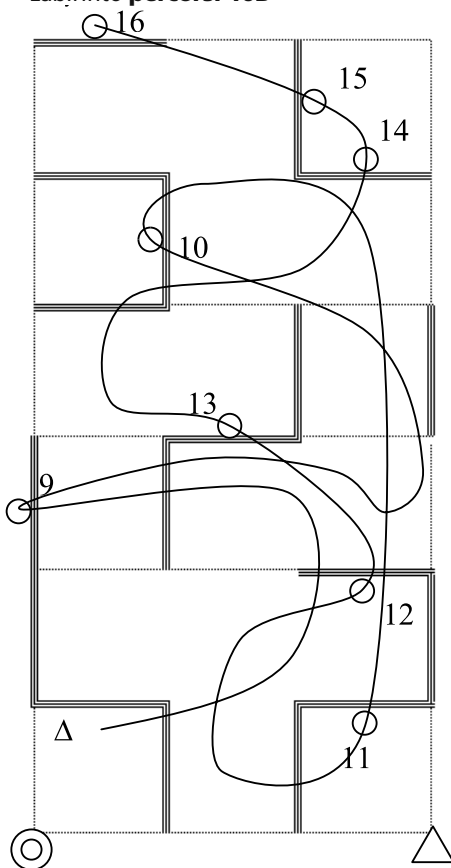
Labirinto **percorsi 9C**



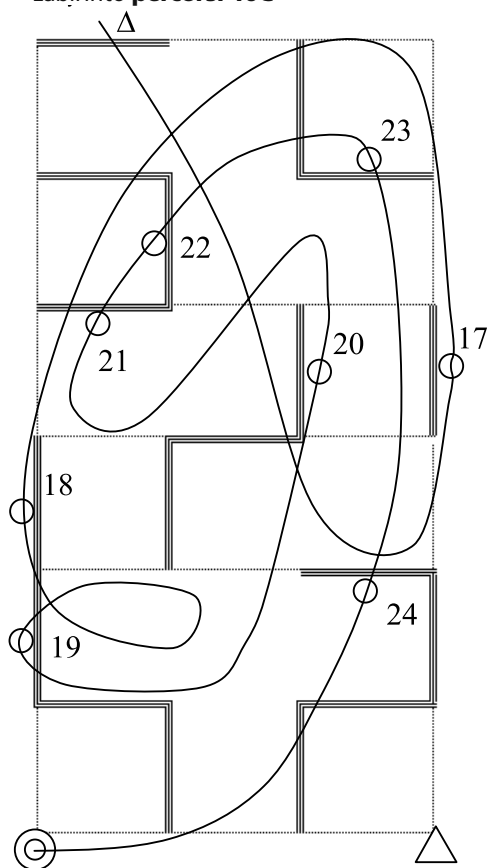
Labirinto **percorsi 10A**



Labirinto **percorsi 10B**



Labirinto **percorsi 10C**



Testimone di controllo:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	42	40	45	41	32	36	33	39	43	39
2	43	41	40	42	34	37	32	45	42	40
3	44	39	36	40	40	33	43	43	37	36
4	45	37	34	39	37	43	44	38	41	35
5	36	35	33	38	33	44	37	35	44	34
6	34	36	32	32	35	41	38	32	40	31
7	31	38	43	35	39	38	42	37	38	33
8	32	45	42	37	38	45	41	31	39	43
9	33	31	41	38	44	32	31	39	36	45
10	37	33	35	35	42	34	32	40	38	35
11	38	34	44	33	37	31	43	36	32	42
12	40	42	37	41	34	38	42	38	35	41
13	43	35	43	40	45	33	34	32	31	39
14	42	41	38	44	41	36	35	44	33	33
15	41	38	32	43	39	35	44	35	37	32
16	37	37	34	42	36	39	45	41	34	31
17	38	32	42	39	42	43	33	38	32	37
18	32	31	45	40	37	36	37	44	36	45
19	31	45	41	38	32	45	31	42	42	44
20	34	36	36	41	34	41	34	35	39	38
21	35	40	32	37	45	42	41	33	33	36
22	36	43	40	36	41	31	40	37	38	35
23	39	44	37	35	38	34	32	34	37	33
24	45	☺	43	43	35	37	39	40	40	41

Testimone di controllo:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	42	40	45	41	32	36	33	39	43	39
2	43	41	40	42	34	37	32	45	42	40
3	44	39	36	40	40	33	43	43	37	36
4	45	37	34	39	37	43	44	38	41	35
5	36	35	33	38	33	44	37	35	44	34
6	34	36	32	32	35	41	38	32	40	31
7	31	38	43	35	39	38	42	37	38	33
8	32	45	42	37	38	45	41	31	39	43
9	33	31	41	38	44	32	31	39	36	45
10	37	33	35	35	42	34	32	40	38	35
11	38	34	44	33	37	31	43	36	32	42
12	40	42	37	41	34	38	42	38	35	41
13	43	35	43	40	45	33	34	32	31	39
14	42	41	38	44	41	36	35	44	33	33
15	41	38	32	43	39	35	44	35	37	32
16	37	37	34	42	36	39	45	41	34	31
17	38	32	42	39	42	43	33	38	32	37
18	32	31	45	40	37	36	37	44	36	45
19	31	45	41	38	32	45	31	42	42	44
20	34	36	36	41	34	41	34	35	39	38
21	35	40	32	37	45	42	41	33	33	36
22	36	43	40	36	41	31	40	37	38	35
23	39	44	37	35	38	34	32	34	37	33
24	45	☺	43	43	35	37	39	40	40	41

Testimone di controllo:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	42	40	45	41	32	36	33	39	43	39
2	43	41	40	42	34	37	32	45	42	40
3	44	39	36	40	40	33	43	43	37	36
4	45	37	34	39	37	43	44	38	41	35
5	36	35	33	38	33	44	37	35	44	34
6	34	36	32	32	35	41	38	32	40	31
7	31	38	43	35	39	38	42	37	38	33
8	32	45	42	37	38	45	41	31	39	43
9	33	31	41	38	44	32	31	39	36	45
10	37	33	35	35	42	34	32	40	38	35
11	38	34	44	33	37	31	43	36	32	42
12	40	42	37	41	34	38	42	38	35	41
13	43	35	43	40	45	33	34	32	31	39
14	42	41	38	44	41	36	35	44	33	33
15	41	38	32	43	39	35	44	35	37	32
16	37	37	34	42	36	39	45	41	34	31
17	38	32	42	39	42	43	33	38	32	37
18	32	31	45	40	37	36	37	44	36	45
19	31	45	41	38	32	45	31	42	42	44
20	34	36	36	41	34	41	34	35	39	38
21	35	40	32	37	45	42	41	33	33	36
22	36	43	40	36	41	31	40	37	38	35
23	39	44	37	35	38	34	32	34	37	33
24	45	☺	43	43	35	37	39	40	40	41

Testimone di controllo:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	42	40	45	41	32	36	33	39	43	39
2	43	41	40	42	34	37	32	45	42	40
3	44	39	36	40	40	33	43	43	37	36
4	45	37	34	39	37	43	44	38	41	35
5	36	35	33	38	33	44	37	35	44	34
6	34	36	32	32	35	41	38	32	40	31
7	31	38	43	35	39	38	42	37	38	33
8	32	45	42	37	38	45	41	31	39	43
9	33	31	41	38	44	32	31	39	36	45
10	37	33	35	35	42	34	32	40	38	35
11	38	34	44	33	37	31	43	36	32	42
12	40	42	37	41	34	38	42	38	35	41
13	43	35	43	40	45	33	34	32	31	39
14	42	41	38	44	41	36	35	44	33	33
15	41	38	32	43	39	35	44	35	37	32
16	37	37	34	42	36	39	45	41	34	31
17	38	32	42	39	42	43	33	38	32	37
18	32	31	45	40	37	36	37	44	36	45
19	31	45	41	38	32	45	31	42	42	44
20	34	36	36	41	34	41	34	35	39	38
21	35	40	32	37	45	42	41	33	33	36
22	36	43	40	36	41	31	40	37	38	35
23	39	44	37	35	38	34	32	34	37	33
24	45	☺	43	43	35	37	39	40	40	41