

## 2.5 C.O. in palestra con postazioni fitness

### Obiettivi

- C.O. in palestra combinata con postazioni fitness per rinforzare la muscolatura del tronco.

### Conoscenze base:

- Orientare la carta, migliorare la posizione sulla carta (pollice, angolo bussola).
- Automatizzare le "procedure al punto": sapere il numero del punto, timbrare il punto, conoscere la direzione di partenza dal punto.

### Tecnica-O:

- Migliorare la velocità di visualizzare il disegno della carta.
- Migliorare la qualità e la velocità di decisione.

### Aspetti mentali:

- Migliorare la capacità di visualizzare il disegno della carta, le scelte di percorso e il luogo del punto (C.O. a memoria).

### Svolgimento, descrizione dell'esercizio

I partecipanti lanciano i due dadi. La somma indica quale postazione (PF) devono svolgere. Se una PF deve essere svolta due volte, come è indicato sulla cartella, si devono gettare i dadi un'altra volta. Ogni PF svolta, viene segnata sulla cartella con una X. Verso la fine si dovranno buttare i dadi più volte, fino ad ottenere il numero necessario.

I fogli PDF possono essere adattati per ogni obiettivo dell'allenamento.

Percorsi C.O. supplementari: sono utili per tenere occupati i partecipanti fino a quando tutti hanno finito la propria cartella.

### In alternativa:

I partecipanti, che hanno terminato la loro cartella, disegnano un loro percorso su una carta con la rete di punti. Lo percorrono cronometrando il tempo. Chi riesce a battere il tempo del "tracciatore"? In questo caso fotocopiare più volte la carta con gli attrezzi e la rete di punti. La pratica ha mostrato che i partecipanti disegnano con grande entusiasmo altri percorsi.

### Materiale

- Carte con percorsi: secondo il numero di partecipanti, ca. 5 copie.
- 2x carta con rete di punti con indicate pure le postazioni fitness.
- Descrizione delle postazioni fitness (No. 2-12) posare o attaccare alla postazione.
- ca. 5-10 carte con rete di punti.
- Materiale per scrivere (anche pennarelli rossi per disegnare i propri percorsi).
- Cartelle per la tombola.
- Premi per la tombola di 3 differenti valori (un premio grande, uno medio e uno piccolo)
- 4 - 6 dadi.
- Nastro adesivo.
- 2 corde per saltare.

### Preparazione

- Stampare:
  - ca. 5 copie ciascuno dei vari percorsi presi dalla presentazione PP "C.O. in palestra di Zwickler": Postazione 4: Semplice C; Postazione 8: Semplice D; Postazione 12: Medio E; I percorsi possono essere posati in una qualsiasi postazione.
  - 2 copie di carte con la rete di punti con indicate pure le postazioni fitness.
  - Istruzioni postazioni fitness.
  - Ca. 5 - 10 carte con rete di punti per attività supplementare.
  - Cartelle per la tombola.
  - Premi per la tombola.

### Varianti

Sulle cartelle per la tombola vuote i partecipanti possono scrivere i propri numeri da 2 a 12.

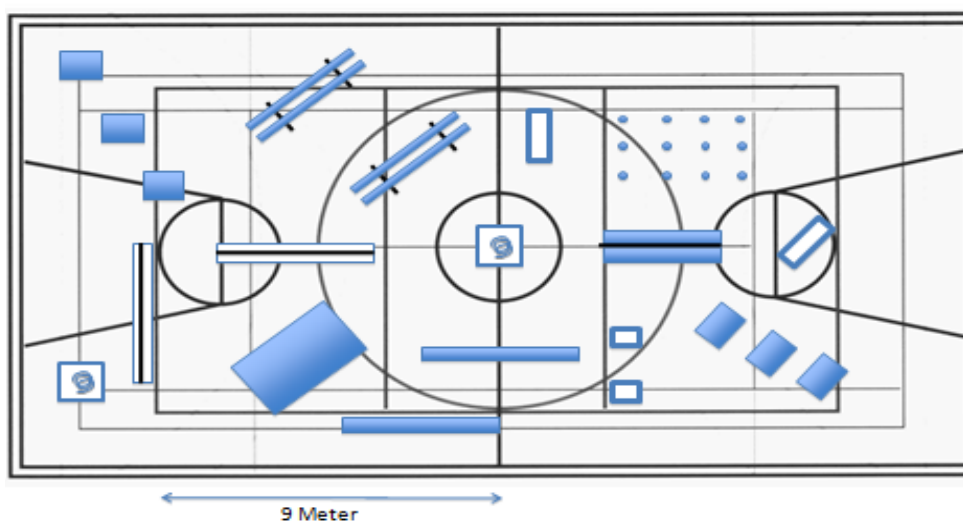
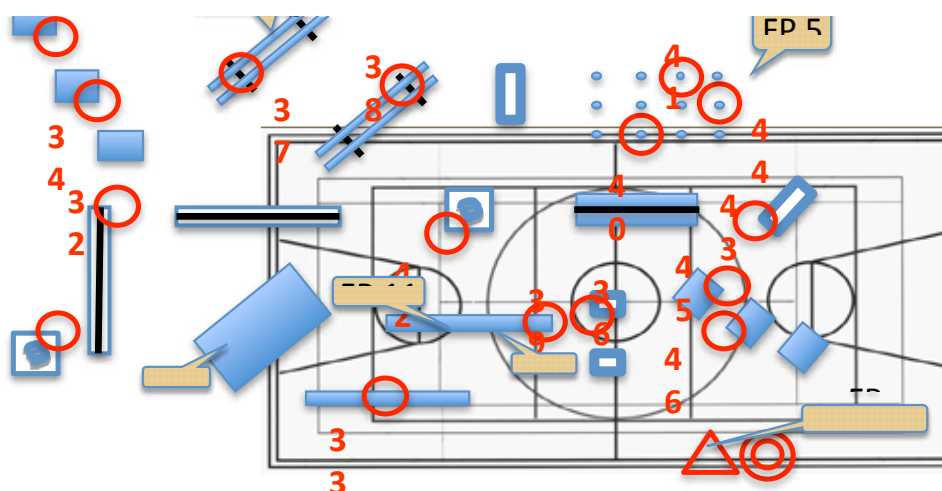
### Basi

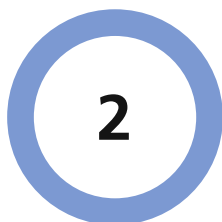
Le basi seguenti possono essere scaricate da [www.swiss-orienteering.ch](http://www.swiss-orienteering.ch) > **Formazione** > **Materiale di formazione C.O.** > **C.O. in palestra:**

## Cartelle per la tombola

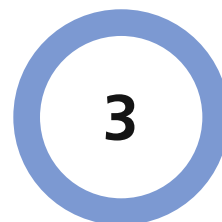
Cartelle 1								
	11		8	4		12		7
2		8		5	6		3	
	9	10			4	9		11

## Istruzioni postazioni fitness



**Saltare la corda sul tappetone**

2 serie con 30 salti.

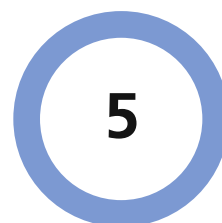
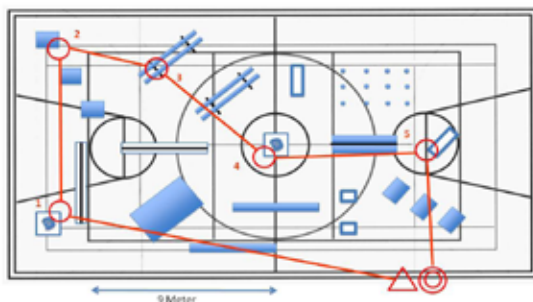
**2x 10 volte: sollevarsi con le braccia alla sbarra**

(o parallele) Sollevandosi tenere il corpo diritto.

**Percorso "facile C"**

Medio: non prendere carta, lasciarla al punto; se fosse il caso tornare a guardarla.

Difficile: studiare il percorso a memoria (compagno controllo).

**Slalom**

Fare lo slalom attorno ai 16 paletti. 2 volte



6

**Muscolatura della schiena**

Stare sdraiati su una panchina: alzare leggermente il tronco e le gambe, contemporaneamente muovere le gambe in su e giù (alternativamente), o di lato. 2 serie da 20x.



7

**Rafforzare la muscolatura laterale del tronco**

Appoggiarsi sull'avambraccio. Alzare a abbassare il bacino lateralmente. Svolgere 10x sia a sinistra sia a destra.



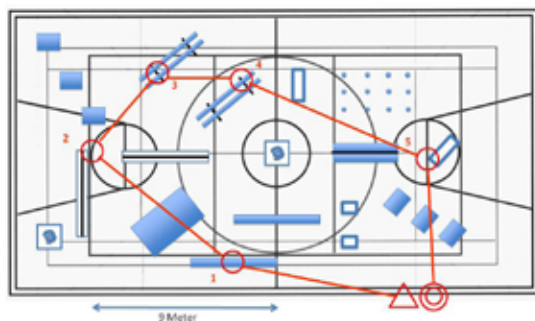
8

**Percorso "facile D"**

Semplice: portare sempre con sé la carta.

Medio: non prendere carta, lasciarla alla partenza; se fosse il caso tornare a guardarla.

Difficile: studiare il percorso a memoria.



9

**Muscolatura delle spalle**

Appoggiarsi obliquamente ad una parete, i piedi sono ca. 1-2 piedi, davanti alla parete, piegare ad angolo retto i gomiti, parte superiore del braccio di lato all'altezza delle spalle, tenere il corpo diritto. Spingere il corpo in avanti fino a quando le scapole distano ca. 5 cm dalla parete, poi tornare alla posizione di partenza. 3 serie da 10x. Spingere le braccia



10

**Muscolatura della schiena**

Stare a quattro zampe e alzare la gamba e il braccio opposti. Stare in questa posizione ca. 20 secondi usando i muscoli della schiena. Poi svolgere lo stesso esercizio sollevando l'altra gamba e l'altro braccio.



11

**Muscoli addominali**

Appoggiare le gambe su una panchina piegando le ginocchia stando sdraiati per terra. Alzare adagio la schiena, 2 serie da 15-20x.



12

**Percorso "medio E"**

Semplice: portare sempre con sé la carta

Medio: non prendere carta, lasciarla alla partenza; se fosse il caso tornare a guardarla

Difficile: studiare il percorso a memoria.

