
GLI ESERCIZI

*Gli esercizi sono esperienze già organizzate
che consentono di migliorare specifiche abilità.
Se effettuati nella giusta sequenza permettono
di procedere sicuri verso l'apprendimento
dell'uso di carta e bussola sino ai livelli più alti
propri di un orientista esperto.*

Esercizi introduttivi

*Passeggiate ed esercizi utili per chi muove i primi passi
con carta e bussola. Eseguibili da chiunque
con qualsiasi tipo di cartina, anche in bianco e nero,
in scala 1:10.000 o 1:15.000.*

Tabella degli esercizi

1. Passeggiata per orientare la carta								
2. Passeggiata per confronto carta-terreno								
3. Esercizio per il conteggio dei passi								
4. Esercizio per la valutazione delle distanze								
5. Percorso lungo linee conduttrici								
6. Percorso verso linee di arresto								
7. La tombola dei punti								
8. Percorso del "canguro"								
9. Segui le istruzioni!								
10. Percorso su bivii								
11. Il "millepiedi"								
12. Percorso lungo la corda								
13. Percorso cecoslovacco								
14. La silhouette								
15. Orientamento lungo la linea								
16. Uso della bussola e calcolo direzione								
17. Il gioco delle direzioni								
18. Esercizio a stella								
19. Esercizio a farfalla								
20. Score orienteering								
21. Esercizio a sequenza libera								
22. Percorso a sequenza obbligata								