

# Andare in bicicletta: 200 giochi per progredire col sorriso

Swiss Cycling sta creando una raccolta di 200 giochi che si focalizzano sulle abilità essenziali per il ciclismo. I giochi sono suddivisi secondo diversi livelli di difficoltà e aiutano gli insegnanti e i monitori a pianificare le loro lezioni.



Prossimamente su questa pagina saranno disponibili tutte le forme di gioco. Per ora ve ne proponiamo una decina affinché i bambini possano iniziare ad andare in bicicletta divertendosi:

- **Montare in sella**
- **Copiare** (pedalare)
- **Segnali a terra** (diverse tecniche, fra cui frenare)
- **Scendere a comando** (montare in sella e scendere)
- **Curling umano** (andare dritti)
- **Gara delle lumache** (frenare, da fermi, girare il manubrio)
- **Slalom B.I.K.E** (diverse tecniche, fare slalom girando il manubrio)
- **Maghi e fate** (montare in bici, scendere, frenare, girare il manubrio, pedalare con una mano sola)
- **Memory in circuito** (pedalare lentamente, da fermi)
- **Bowling** (pedalare con una mano sola, frenare)
- **Percorso a ostacoli** (salti)

---

Fonte: [Swiss Cycling](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**