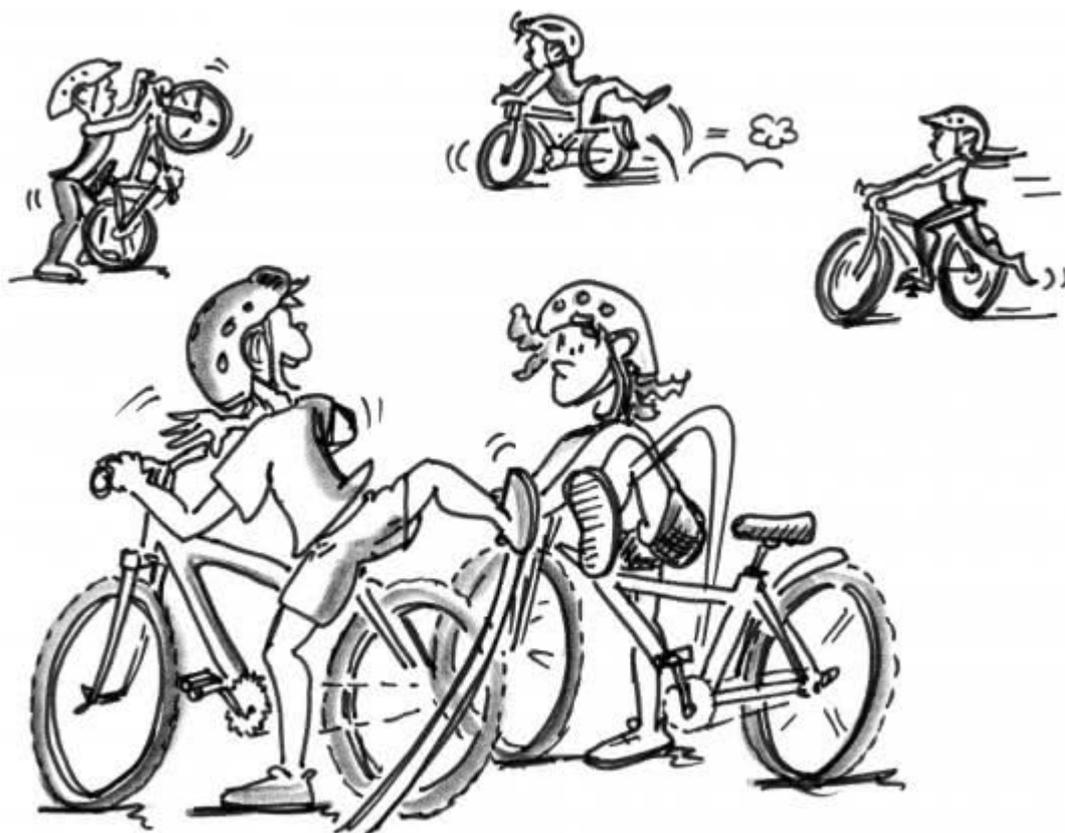


Andare in bicicletta – Insegnare le basi: Basics 1 – Gioco «Montare in sella»

Durante questa forma di gioco i partecipanti devono montare in sella utilizzando tutte le varianti possibili.



Montare in sella utilizzando tutte le varianti possibili.

- Salire lateralmente da davanti: far passare la gamba sopra la canna della bici.
- Salire lateralmente da dietro: far passare la gamba sopra la sella.
- Salire al volo lateralmente*.
- Modalità monopattino: con un piede già sul pedale, salire dandosi la spinta con l'altro.
- Modalità Rambo: in piedi dietro la bici, tirare il freno posteriore e salire saltando*.

Osservazione: sarebbe opportuno esercitarsi su un prato qualora i primi tentativi non andassero a buon fine, in modo da garantire un atterraggio morbido! Con manubrio largo e portapacchi molti esercizi sono più difficili.

Varianti

- Dietro, sinistra, destra, (davanti)

- In velocità*
- Con un salto*
- Con l'aiuto di una seconda persona o individualmente

Condizioni quadro

Terreno: piazzale, sterrato

Materiale: -

Gruppi: 6-12 partecipanti

Forma organizzativa: esercizio individuale

Tecnica: salire sulla bici

Durata: 20 minuti

Livello: F1, F2

*Tutti i giochi contrassegnati con un * sono piuttosto difficili da eseguire e adatti solo a partecipanti che sanno già andare molto bene in bicicletta.

Fonte: Tabea Ulmer (capoprogetto sport di massa presso Swiss Cycling), Daniela Keller (esperta G+S Ciclismo) e Flurin Dörig (responsabile della formazione presso Swiss Cycling Guide)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP