

## Andare in bicicletta – Insegnare le basi: Basics 1 – Gioco «Segnali a terra»

Gli allievi devono seguire delle istruzioni disseminate lungo un percorso (foglietti o scritte per terra con il gesso), utilizzando varie tecniche.



Su un circuito, disporre a terra dei foglietti con le istruzioni o scriverle con il gesso direttamente sul pavimento..  
Le indicazioni possono essere diverse:

- Cambiare marcia, passando a una più facile o più dura (freccia in su/in giù)

- Fare uno scatto
- Pedalare con una mano
- Pedalare in piedi
- Frenare

## Variante

- A seconda del livello dei partecipanti, le indicazioni possono includere anche compiti più difficili. Non appena tutto il gruppo ha eseguito gli esercizi, è possibile passare a situazioni tattiche di gara o di pedalata in scia.

## Condizioni quadro

**Terreno:** sterrato, piazzale

**Materiale:** gessi o schede con gli esercizi

**Gruppi:** 1-16 partecipanti

**Forma organizzativa:** esercizio individuale

**Tecnica:** diverse tecniche

**Durata:** 5 minuti

**Livello:** F1, F2

---

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 UFSPO**