

Andare in bicicletta – Insegnare le basi: Basics 3

L'obiettivo della fase Basics 3 è di imparare a procedere in linea retta tenendo il manubrio con una mano, a guardare indietro senza sbandare e mantenere la traiettoria per poter affrontare con sicurezza il traffico stradale. In questa fase, si migliora anche il movimento di sterzata.



Obiettivi di apprendimento / Altri contenuti didattici

Obiettivi di apprendimento

Pedalare dritto e segnalare chiaramente con la mano.

Pedalare seduti attraverso un passaggio delimitato con una mano sul manubrio (lunghezza 5 m e larghezza 40 cm).

Andare dritto, dare uno sguardo alle spalle e riconoscere i segnali dietro

Pedalare seduti attraverso un passaggio delimitato e, guardando indietro, mantenere la traiettoria e riconoscere i simboli.

Frenare con una mano

Frenare con una mano sul manubrio.

Superare ostacoli

In piedi, alleggerendo puntualmente il peso sulla ruota anteriore e posteriore, superare i bastoni di legno (distanti 5 m).

Altri contenuti didattici

Pumptrack con pedalata, se necessario

Percorrere il pumptrack in piedi, se necessario pedalando.

Come svoltare

Imparare a svoltare a sinistra in modo corretto

Varianti con una mano

Esercitare diverse varianti con una mano.

In piedi contro un muro

Appoggiare la ruota anteriore contro la parete ed esercitarsi in questa prima fase che precede il surplace (fermi in equilibrio sulla bici).

Scendere da un gradino (marciapiede)

Scendere da un gradino

Pedalare su terreni sconnessi

Esercitarsi a pedalare su un terreno che presenta diverse irregolarità.

Competenze

1. Start/Stop: frenare con precisione sulla linea marcata fino ad arresto completo. Partire con i pedali in posizione corretta..
2. Passaggio delimitato: pedalare in linea retta attraverso un passaggio delimitato (seduti o in piedi).
3. Slalom: eseguire uno slalom girando il manubrio, tra demarcazioni distanti 2,5 m.
4. Bastoni di legno: superarli alleggerendo puntualmente il peso sulla ruota

- anteriore.
5. Frenare: pedalare tenendo il manubrio con una mano e, all'interno del quadrato, frenare gradualmente con un solo freno fino ad arresto completo.

Dimostrazione delle competenze

Si parte da fermi, posizionare i pedali e partire. Si procede quindi in linea retta, si guarda indietro e si percorre la corsia con una mano. Sterzando, si affronta poi lo slalom. A questo punto, il percorso prevede una serie di ostacoli sotto forma di bastoni di legno, che devono essere superati spostando il peso in modo corretto. Al termine della prova, si stacca una mano e si frena gradualmente con un solo freno fino ad arresto completo, dopodiché si scende in maniera controllata.

→ [Percorso di valutazione](#)

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