

Andare in bicicletta – Basics 1: Montare in sella

Salire sulla bicicletta non è facilissimo, conviene pertanto cominciare con un sistema non troppo complesso.

La sella va regolata in posizione sufficientemente bassa, in modo che si possa facilmente appoggiare un piede a terra al momento di scendere dalla bici e allontanare la paura di cadere. Questi consigli vanno applicati in particolare durante le prime esperienze.

Aspetti importanti

- Inizialmente la sella deve essere sufficientemente bassa.
- Un buon equilibrio e buone capacità di scorrimento sulla bici sono importanti.
- Esercitarsi contemporaneamente anche a scendere dalla bici.
- Se possibile esercitarsi su un prato.

Il movimento nel dettaglio (facile)



1. In piedi, davanti alla sella, tenere il manubrio con entrambe le mani.
2. Posizionare un pedale in alto/in avanti.
3. Premere sul pedale e contemporaneamente sedersi sulla sella.

Non appena i ragazzi padroneggiano il sistema sopradescritto e si mostrano sicuri nell'eseguirlo, è possibile passare alla forma più complessa riportata di seguito. Inizialmente si consiglia di esercitarla con il monopattino.

Il movimento nel dettaglio (avanzati)

1. Lateralmente accanto alla bici, tenere il manubrio con entrambe le mani (eventualmente tirando i freni).
2. Posizionare un piede sul pedale, lasciare i freni e contemporaneamente con l'altra gamba darsi una spinta da terra e portarla dietro la sella.
3. Mettere entrambi i piedi sui pedali, sedersi e pedalare.

Esercizi

- Utilizzare la bicicletta come se fosse un monopattino, mettendo un piede su un pedale e dandosi lo slancio con l'altro per avanzare.
- Demarcare un percorso e a ogni demarcazione salire sulla bici. Per facilitare l'esercizio, prima di montare in sella è possibile fermarsi brevemente e quindi eseguire l'operazione da fermi.
- Eseguire gli esercizi su suoli diversi, anche sterrati.

Gioco

- Montare in sella

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