

In bicicletta – Esercitare l'abilità: Creazioni a due

Un esercizio che permette agli allievi di abituarsi alla bici e di migliorare il loro spirito di collaborazione. L'obiettivo è di percorrere in coppia una determinata distanza l'uno accanto all'altro.

A coppie. A cerca di pedalare sempre alla destra di B. Successivamente svolgere lo stesso esercizio lungo un percorso.



Varianti

- Ogni coppia crea un proprio percorso.
- Pedalare lungo uno slalom tracciato con dei coni.

più difficile

- A tiene il manubrio soltanto con una mano oppure incrociando le braccia.

Materiale: coni

Chi sa frenare è a metà dell'opera

Riuscire a frenare in tempo è una condizione per evitare spiacevoli incidenti. Alcuni di essi si verificano perché le leve dei freni non sono fissate nel modo corretto sul manubrio. Le levette dovrebbero poter essere facilmente «tirate» con l'indice e con il dito medio. Inoltre dovrebbero scorrere senza resistenza per circa un terzo prima che il tampone inizi a premere sul cerchione.

Generalmente il freno anteriore reagisce prima rispetto a quello posteriore. Per non bloccare la ruota anteriore si dovrebbe evitare di tirare con troppa forza la levetta. Se invece è la ruota posteriore ad essere bloccata, la bicicletta si metterà di traverso. È quindi importante imparare a frenare utilizzando entrambi i freni.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 51/2009



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO