

In bicicletta – Esercitare l'abilità: Pit stop

L'obiettivo di questo esercizio è di imparare a fermarsi in coppia. Gli allievi devono aiutarsi a fermare la bici il più rapidamente possibile.

Due ciclisti pedalano uno di fianco all'altro. Successivamente cercano di agganciarsi appoggiando ad esempio un piede sul telaio della bicicletta del compagno. Una volta agganciati, iniziano a frenare per rallentare. Quale coppia riesce a rimanere in equilibrio da fermo senza cadere?



Varianti

più difficile

- Comporre dei gruppi più numerosi.
- Appoggiare solo la spalla al compagno.
- Appoggiare il piede sul pedalino della bicicletta del compagno.
- Appoggiare il piede sul copertone della ruota posteriore del compagno.
- Dopo essersi fermati, ricominciare a pedalare rimanendo agganciati in gruppo.

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