

Allenamento polisportivo all'aperto – Mountain bike: Svuotare il nido

Un esercizio ludico a gruppi che permette di allenare l'abilità di guida e la resistenza.

In un campo definito si trovano due gruppi. Ciascuno dei gruppi ha una base (il nido) contenente un determinato numero di oggetti (palle, nastri, bastoni da unihockey, tronchi di legno, ecc.). Durante cinque minuti, ogni ciclista può portare un oggetto alla volta dal proprio nido a quello degli avversari. Allo scadere del tempo: chi ha meno «uova» nel proprio nido?



Variante

Svolgere l'esercizio in una piazza o nel bosco.

Materiale: Diversi oggetti («uova»).

Fonte: Insetto pratico «mobile» 03/2001, Patrik Lehner



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO