

## In bicicletta: Percorsi

**Un aiuto, presentato sotto forma di percorso, che permette agli allievi di allenare le varie tecniche importanti.**

I percorsi ad ostacoli sono utili per migliorare la tecnica sulla bicicletta. Per aumentare l'efficacia, è importante scegliere un terreno adatto. Inoltre si consiglia di indicare il senso di marcia disegnando delle frecce sull'asfalto con un gesso.

Grazie a questi percorsi il docente può verificare se gli allievi padroneggiano la tecnica in condizioni leggermente più difficili. Gli esempi proposti possono essere facilmente adattati alle caratteristiche della propria classe.

### In bicicletta: percorsi



Fonte: Insetto pratico «mobile» 51/2009



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**