

Andare in bicicletta – Basics 1: Scendere

Scendere dalla bicicletta è un'operazione che si apprende dopo aver imparato a salire, partire/ pedalare e frenare. In linea di principio è tuttavia opportuno esercitarsi a salire e a scendere nello stesso momento. Perché chi sta in sella prima o poi deve tornare con i piedi per terra!

Aspetti importanti

- Inizialmente la sella deve essere sufficientemente bassa.
- Un buon equilibrio e buone capacità di scorrimento sulla bici sono importanti.
- Esercitarsi direttamente dopo la salita sulla bici.
- Se possibile esercitarsi su un prato.

Il movimento nel dettaglio (semplice)



1. Frenare fino ad arresto completo.
2. Togliere un piede dal pedale e appoggiarlo a terra.
3. Togliere l'altro piede dal pedale e appoggiare entrambi i piedi a terra in avanti, davanti alla 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.

Il movimento nel dettaglio (avanzati)

1. Frenare fino quasi ad arresto completo.
2. Alzarsi dalla sella e spostare tutto il peso su una gamba sola.
3. Allontanare l'altra gamba dal pedale facendola passare dietro la sella e posarla a terra.
4. Staccare l'altro piede dal pedale e posarlo a terra. Tenere la bici con entrambe le mani dal manubrio o dalla sella (eventualmente tirare i freni).

Esercizi

- Da fermi salire, partire e scendere fermando la bici.
- Demarcare un percorso e a ogni demarcazione scendere dalla bici.
- Esercitarsi su diversi terreni, anche sterrati.

Gioco

- Scendere a comando

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 UFSP