

In bicicletta – Capacità di reazione: Gimcana

In questo esercizio gli allievi allenano il loro senso di abilità e di equilibrio. Devono percorrere una determinata distanza su delle assi di legno larghe all'incirca 40 cm.

Costruire delle gimcane utilizzando delle assi larghe circa 40 cm. Chi riesce a pedalare lungo la gimcana senza appoggiare i piedi a terra?

Le curve possono essere costruite così



Variante

Costruire una piccola rampa con salto finale.

Materiale: assi di legno

Fermi sul posto

Ecco alcuni suggerimenti per imparare a mantenersi in equilibrio da fermi sulla bicicletta. I pedali sono posizionati orizzontalmente. Il piede della gamba dominante è appoggiato sul pedalino spostato in avanti. Il baricentro è traslato in avanti e le spalle sono sopra il manubrio. Una volta assunta questa posizione, occorre esercitare una pressione sui pedali e contemporaneamente frenare con entrambe le leve. Fissare un punto davanti a sé è un trucco che aiuta a mantenere l'equilibrio.

Per rendere l'esercizio più facile si consiglia di inclinare la bicicletta lateralmente. Mantenere questa posizione per alcuni minuti e poi ripetere l'esercizio dall'altra parte.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 51/2009



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO