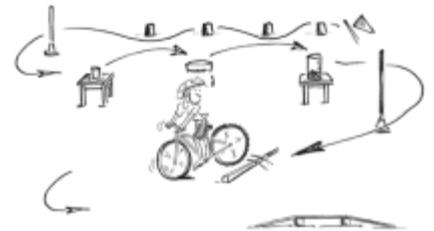


Allenamento polisportivo all'aperto – Mountain bike: Percorso ad ostacoli

Questo esercizio consiste in un percorso ad ostacoli e permette di allenare la tecnica, migliorare le proprie capacità di guida e l'equilibrio.

Preparare un percorso con diversi ostacoli di varia difficoltà (traversina del treno, paletta di legno, tubo in acciaio, vecchio pneumatico, slalom stretto tra paletti, stazione di salto in lungo, ecc.). Se si posa un piede per terra, si ottiene un punto di penalità.



Variante

Svolgere come una gara a gruppi. Quale gruppo ha il minor numero di penalità dopo tre giri?

Materiale: Ostacoli, paletti.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO