

Andare in bicicletta – Basics 1: Frenare

Questa sequenza di movimenti deve essere acquisita e padroneggiata anche in piedi a conclusione del livello Basics.

Il movimento va tuttavia prima esercitato da seduti. Idealmente andrebbero proposti dei giochi che contemplino la frenata.

Aspetti importanti

- Se possibile usare solo l'indice sul freno. Questo presuppone una regolazione corretta delle leve dei freni è Regolare le leve prima di affrontare gli esercizi! (Sulle biciclette per bambini e/o bici con freni vecchi, non sempre è possibile frenare con un solo dito).
- Pedalare guardando avanti e frenare per tempo gradualmente!
- La forza del freno anteriore è molto superiore rispetto a quello posteriore. In altre parole la decelerazione effettiva avviene sulla ruota anteriore e il freno posteriore funge solo da supporto.
- La forza frenante è massima poco prima del blocco della ruota è Questo aspetto va esercitato.
- In piedi si ha un controllo molto maggiore che non da seduti (i bambini piccoli all'inizio sono ancora insicuri nella pedalata in piedi).

Il movimento nel dettaglio



1. Il segnale di STOP o il punto in cui ci si deve fermare è in vista. Prepararsi a frenare.
2. Dito indice sul freno per poterlo azionare.
3. Durante la frenata, il baricentro si sposta verso il basso/leggermente indietro (in base alla forza di frenata); occorre sempre conservare una certa pressione sulla ruota anteriore.
4. Braccia e gambe sono leggermente flesse, i talloni abbassati. Tensione adeguata per poter contrastare le forze di frenata.

Esercizi

- Al fischio del docente o del monitore, fermarsi poi ripartire. Più grande è il campo di allenamento, più aumenta la velocità e più si allunga lo spazio di frenata. Varianti: 1 fischio si pedala lentamente, 2 fischi si accelera.
- Varianti della modalità di frenata: 1 fischio si aziona solo il freno anteriore, 2 fischi solo quello posteriore, 3 entrambi.
- Pedalare in coppia, uno accanto all'altro: uno dei due accelera e frena liberamente, l'altro cerca di mantenere la stessa velocità di accelerazione o di frenata del primo.

Gioco

- [Segnali a terra](#)

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 UFSPO