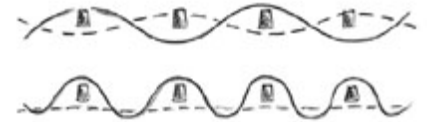


In bicicletta – Evoluzioni: Slalom

L'obiettivo di questo esercizio, svolto sotto forma di gioco, è di padroneggiare sempre di più la propria bici. Gli allievi cercano di fare uno slalom il più rapidamente possibile.

Tracciare uno slalom utilizzando alcuni coni oppure dei bicchieri di plastica. Chi riesce a percorrere lo slalom nel minor tempo possibile?



Varianti

più difficile

- La ruota anteriore passa dalla parte destra del cono, mentre quella posteriore dalla parte sinistra e viceversa.
- Fare lo slalom solo con la ruota anteriore, quella posteriore scorre invece lungo una linea.

Materiale: bicchieri di plastica o coni

Fonte: Insetto pratico «mobile» 51/2009



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO