

Mountainbike: Slalom umano

I ciclisti, durante questo esercizio, anticipano il comportamento degli altri per evitare gli scontri. Perché per chi pratica il mountainbike pedalare in gruppo è molto importante.

Cinque alunni si dispongono in fila indiana lasciando spazio a sufficienza fra di loro. L'ultimo della fila parte e fa uno slalom fra i compagni stabilendo sia il ritmo che la direzione. Quando si ferma davanti al gruppo, parte il prossimo.



Variante

Non appena si supera un compagno, questi parte e cerca di raggiungere colui che lo precede. Chi ce la fa?

Fonte: Insetto pratico «mobile» 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO