Andare in bicicletta – Basics 3: Pedalare diritto e segnalare chiaramente con la mano

Il segnale controllato con il braccio mentre si procede in linea retta è un movimento molto importante nel traffico stradale.

Quest'indicazione viene utilizzata per svoltare a sinistra. Per eseguire correttamente il movimento, bisogna saper condurre la bicicletta in modo sicuro con una mano sola.

Aspetti importanti

- Prima di tutto occorre imparare bene a condurre la bicicletta con una mano sola.
- Percorrere un passaggio stretto per capire se si è in grado di mantenere la traiettoria.
- Esercitare da ambo i lati.

Il movimento nel dettaglio

1. Pedalare e avanzare lungo il passaggio delimitato.
2. Non appena si raggiunge il passaggio delimitato, fare un chiaro segnale con il braccio.
3. Mantenere la traiettoria alzando il braccio.
4. Uscire dal passaggio stretto.

Esercizi

- Stringersi la mano pedalando, in segno di saluto
- Procedere in coppia, affiancati, tenendosi per mano
- Percorrere uno slalom facile e un passaggio delimitato tenendo il manubrio con una mano

Gioco

- Maghi e fate

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