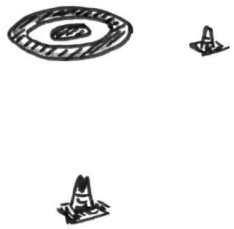
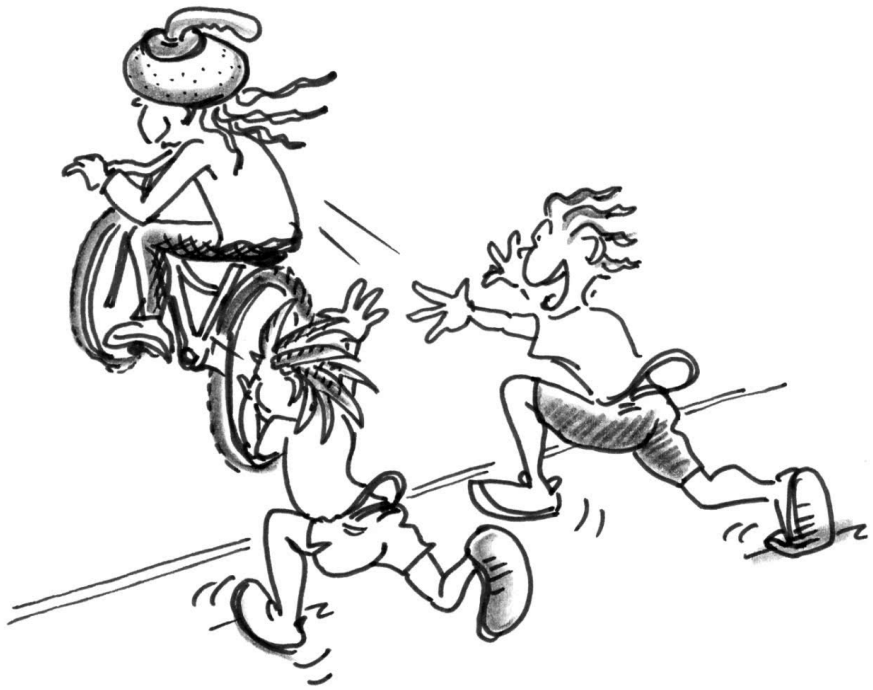
Andare in bicicletta – Basics: Basics 2 – Gioco «Curling umano»

In questo gioco i partecipanti allenano l'obiettivo di apprendimento: andare diritti. Gli allievi giocano a curling spingendo un compagno in bici, seduto o in piedi.





Due squadre si affrontano. Segnare con un gesso le linee di partenza e di arrivo. Un partecipante in piedi sulla bici viene spinto dai compagni di squadra in direzione del traguardo in posizione in piedi sulla bici. La lunghezza massima della ricorsa è di 5 m. Chi spinge non può attraversare la linea di partenza, sennò il curling umano non è valido. Obiettivo: il compagno di squadra deve essere spinto in modo controllato, per poter giungere più vicino possibile al traguardo senza dover pedalare né girare il manubrio. Se si ferma, in quel punto viene sistemato un cono del colore della squadra. Al termine del gioco, quale squadra ha più coni vicini al traguardo?

Osservazione: regolare la sella bassa in modo da poter appoggiare comodamente entrambi i piedi sui pedali e anche a terra.

Variante

- Avanzare seduti sul sellino.

Condizioni quadro

Terreno: piazzale
Materiale: linea di partenza e arrivo (gesso), coni di demarcazione
Gruppi: 3-8 partecipanti
Forma organizzativa: squadra contro squadra
Tecnica: procedere in linea retta (in piedi/seduti)
Durata: 5-10 minuti
Livello: F1

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