

## Andare in bicicletta – Insegnare le basi: Basics 2

Nella seconda fase del livello Basics 2, i partecipanti giocano sulla bicicletta: pedalare in piedi, eseguire uno slalom e procedere in linea retta sono le principali abilità da acquisire. Oltre alle prime esperienze con il cambio!



### Obiettivi di apprendimento /Altri contenuti didattici

#### Obiettivi di apprendimento

---

##### Pedalare in piedi

Pedalare in piedi in un piazzale vuoto per circa 15 metri.

##### Andare dritto

Pedalare in piedi e seduti attraverso un passaggio delimitato (lunghezza 5 m e larghezza 40 cm).

##### Fare lo slalom girando il manubrio

Eseguire uno slalom da seduti e in piedi (7 demarcazioni distanti 2,5 m).

## Altri contenuti didattici

---

<u>Cambiare marcia</u>	Introduzione al cambio (se la bici è dotata di cambio).
<u>Pedalare e frenare</u>	Alternare pedalata e frenata.
<u>Pedalare lentamente</u>	Allenare l'andatura lenta.
<u>Fuorisella</u>	Pedalare in piedi spostando lateralmente il manubrio a destra e a sinistra..
<u>Staccare le mani dal manubrio</u>	Pedalando, staccare brevemente le mani dal manubrio. Prima una mano poi l'altra.
<u>Diverse posizioni sulla bicicletta</u>	Sperimentare diverse posizioni sulla bicicletta.
<u>Pedalare su terreni diversi</u>	Variare i terreni e imparare ad adeguare l'andatura.

## Competenza

1. Start/Stop: frenare con precisione sulla line marcata fino ad arresto completo. Partire con i pedali in posizione corretta.
2. Passaggio delimitato: pedalare in linea retta attraverso un passaggio delimitato (seduti o in piedi).
3. Slalom: eseguire uno slalom girando il manubrio, tra demarcazioni distanti 2,5 m..

### Dimostrazione delle competenze

Si parte da fermi, posizionare i pedali e partire. Poi si inizia a pedalare in piedi o seduti attraverso il passaggio delimitato. La prova termina con uno slalom da eseguire con movimenti di sterzata.

→ Percorso di valutazione

---

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**