

## Andare in bicicletta – Insegnare le basi: Basics 2 – Slalom B.I.K.E

Durante questo gioco gli allievi utilizzano diverse tecniche per percorrere un tracciato sotto forma di slalom.



I partecipanti si dividono in piccoli gruppi e ricevono 10 coni per gruppo. Il primo può tracciare il proprio slalom su un piazzale o sullo sterrato. L'autore dello slalom lo percorre per primo, tutti gli altri partecipanti cercano di ripeterlo. Chi non riesce al primo tentativo, riceve la lettera B. Ora tocca al secondo partecipante scegliere un esercizio. Se un partecipante non dovesse riuscire a ripetere nemmeno questo secondo esercizio, riceve la lettera I. Perde chi per primo colleziona tutte e quattro le lettere della parola «B.I.K.E». Si gioca finché rimane un solo vincitore.

### Osservazioni

- Pur non riuscendo a portare a termine l'esercizio, dovrebbe esserci tempo a sufficienza per provare un paio di volte. Chi perde non può aspirare alla vittoria, ma può comunque continuare a giocare.
- Se il gioco termina troppo rapidamente, la parola può essere allungata a «B.I.K.I.N.G»!

## Varianti

- Difficoltà degli esercizi
- Diversi tipi di terreno
- Combinazioni astute (in fila)\*
- Un partecipante indica un percorso e gli altri lo seguono.

## Condizioni quadro

**Terreno:** piazzale, sterrato, trail, pumptrack

**Materiale:** –

**Gruppi:** 2-4 partecipanti

**Forma organizzativa:** tutti contro tutti

**Tecnica:** mista

**Durata:** 20 minuti

**Livello:** F1, F2

\* Nei giochi viene specificato il livello cui corrispondono. A titolo di completezza, sono riportate ulteriori varianti che tuttavia non possono essere esercitate nel livello Basics. Le stesse risultano contrassegnate con un asterisco.

---

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**