

Allenamento polisportivo all'aperto – Mountain bike: Blocco

Un esercizio ludico che permette di migliorare la tattica del gruppo e il senso dell'equilibrio (allenamento dell'immobilità).

Una squadra composta da 4 o più ciclisti cerca di bloccare una persona «in fuga» in bicicletta. Ti tratta di costringere il compagno in un angolo del terreno di gioco o di accerchiarlo finché non può continuare la fuga e deve scendere dalla bici. Non appena il fuggitivo posa un piede a terra, tocca un'altra bicicletta o esce dal campo di gioco è eliminato.



Consiglio per la sicurezza: non è permesso il contatto tra le biciclette.

Variante

più difficile

Svolgere su di un terreno collinare.

Materiale: Oggetti per la demarcazione del campo.

Fonte: Inserito pratico «mobile» 03/2001, Patrik Lehner



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO