

Allenamento polisportivo all'aperto – Mountain bike: Polo in bicicletta

Questo esercizio ludico serve a migliorare la tecnica di guida e la capacità di orientamento. Inoltre si allena il gioco di squadra e il tiro al bersaglio.

In un campo delimitato, due squadre in bicicletta giocano una contro l'altra usando bastoni da unihockey e una pallina. Adattare le porte (tipologia e dimensioni) alle circostanze e alle condizioni. Il giocatore che mette il piede a terra perde la palla. Prestare attenzione affinché i bastoni non finiscano tra le ruote.



Variante

più difficile

Giocare su di un terreno irregolare.

Materiale: Bastoni da unihockey o da hockey su ghiaccio.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 02/2000, Heinz Arnold, Ernst Banzer, Michel Chervet, Georges Hefti, Pierre Joseph, Marcel K. Meier, Heinz Walder, Rolf Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO