

# In bicicletta – Capacità di reazione: Il cacciatore

In questo esercizio gli allievi giocano a una specie di acciappino sulle bici in un campo delimitato.

Delimitare un campo all'interno del quale tutti gli allievi pedalano liberamente.

Scegliere un cacciatore. Chi viene acciuffato oppure chi appoggia il piede a terra diventa a sua volta cacciatore.



## Varianti

- Scegliere più di un cacciatore.
- Il cacciatore si sposta pedalando, i compagni inseguiti fuggono utilizzando la tecnica del monopattino.
- I compagni inseguiti afferrano il manubrio con una sola mano.
- Un compagno è acciuffato quando viene toccato alla schiena o sul casco.
- Chi pedala senza tenere il manubrio con le mani non può essere acciuffato.

## Fermi sul posto

Ecco alcuni suggerimenti per imparare a mantenersi in equilibrio da fermi sulla bicicletta. I pedali sono posizionati orizzontalmente. Il piede della gamba dominante è appoggiato sul pedalino spostato in avanti. Il baricentro è traslato in avanti e le spalle sono sopra il manubrio. Una volta assunta questa posizione, occorre esercitare una pressione sui pedali e contemporaneamente frenare con entrambe le leve. Fissare un punto davanti a sé è un trucco che aiuta a mantenere l'equilibrio.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 51/2009



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO