

In bicicletta – Esercitare l'abilità: Monopattino

Durante questo esercizio gli alunni utilizzano la bicicletta con un piede solo, trasformandola in monopattino.

Scendere dalla bicicletta in movimento e spingersi come se fosse un monopattino. Un piede è appoggiato sul pedalino, l'altro serve invece per spingersi. Risalire poi in sella e ripetere lo stesso esercizio dall'altra parte.



Variante

Più facile

Invece di appoggiare il piede sinistro sul pedalino sinistro e di spingersi con la gamba destra, appoggiare il piede destro sul pedalino sinistro e spingersi con la gamba sinistra.

Chi sa frenare è a metà dell'opera

Riuscire a frenare in tempo è una condizione per evitare spiacevoli incidenti. Alcuni di essi si verificano perché le leve dei freni non sono fissate nel modo corretto sul manubrio. Le levette dovrebbero poter essere facilmente «tirate» con l'indice e con il dito medio. Inoltre dovrebbero scorrere senza resistenza per circa un terzo prima che il tampone inizi a premere sul cerchione.

Generalmente il freno anteriore reagisce prima rispetto a quello posteriore. Per non bloccare la ruota anteriore si dovrebbe evitare di tirare con troppa forza la levetta. Se invece è la ruota posteriore ad essere bloccata, la bicicletta si metterà di traverso. È quindi importante imparare a frenare utilizzando entrambi i freni.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 51/2009



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO