

Inserto pratico 63: A ruota libera

Il ritorno della primavera porta con sé anche la voglia di fare sport all'aperto, su strade e piazze. Questo inserto pratico vi offre la possibilità di scoprire o riscoprire l'ebbrezza di praticare attività rigorosamente su ruote o rotelle.

Non sono molti i docenti di educazione fisica che optano regolarmente per lezioni all'aperto dedicate alle due o alle otto ruote. Molti di loro ritengono che i rischi sono troppo alti. Tuttavia rinunciare al movimento in mezzo alla natura e ad esperienze indimenticabili non è comunque la soluzione ideale per evitare gli infortuni.



Per aggirare questo pericolo e i problemi di responsabilità che ne derivano bastano poche cose: un buono spirito di organizzazione, delle precise norme comportamentali ed un equipaggiamento adeguato. Ora è tutto in regola per sfrecciare col sorriso sulle labbra verso i mesi caldi dell'anno.

Giocare aiuta ad imparare

Una buona tecnica sugli inline-skating o in sella ad una mountainbike non regala soltanto maggior sicurezza ma anche un sano divertimento. Dalla pagina due alla cinque l'inserto propone una serie di esercizi dedicati ai fondamentali della scivolata, della frenata, delle giravolte e dei salti sui pattini. «Il gioco è il miglior modo di fare progressi» è il motto delle pagine sei e sette, mentre il capitolo seguente illustra gli innumerevoli modi di andare in bicicletta.

Scoprirete così che, per esercitarsi a stare in sella, il piazzale della ricreazione è un luogo ottimale. Per saperne di più sulla BMX, basta sfogliare la pagina 13. Gli ultimi capitoli contengono una raccolta di idee altrettanto divertenti per imparare a viaggiare sugli aggeggi mobili più strani ed organizzare una riuscitissima giornata... rigorosamente su ruote e rotelle.

[Inserto pratico 63: A ruota libera \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP