

Mountainbike: Dita svelte

L'esercizio va eseguito su un percorso circolare. L'obiettivo è di offrire la possibilità agli allievi di sperimentare il cambio di marcia.

I ragazzi eseguono diversi esercizi su un terreno circolare di una superficie di circa 500 metri, ancora meglio se presenta diverse sfaccettature.



Immagine: upi

Varianti

- Quante volte bisogna cambiare marcia e chi la cambia più spesso percorrendo la circonferenza del cerchio?
- Percorrere tutta la circonferenza innestando una sola marcia. Qual è la migliore?

più difficile

- Gara: tutti gli alunni procedono innestando una marcia lenta o veloce. Chi arriva per primo senza dover cambiare marcia?
- Corsa a coppie. Il partner indica con dei segnali quando è il momento di cambiare marcia. Esempi: se tocca il casco bisogna inserire una marcia più alta, se invece tocca la sella bisogna innestare una marcia più bassa.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO