

In bicicletta – Esercitare l'abilità: In quadrato

Durante questo esercizio, i ciclisti devono dar prova di agilità e di equilibrio. L'obiettivo è di seguire il più vicino possibile una linea disegnata per terra senza posare i piedi al suolo.

Tracciare i quattro lati di un quadrato con un gesso. Pedalare il più possibile vicino ai bordi inclinando la bicicletta all'interno del quadrato. Chi è in grado di mantenersi in equilibrio senza appoggiare il piede nel quadrato?



Varianti

più difficile

- Pedalare dapprima in senso orario e poi antiorario attorno al quadrato.
- Tenere il manubrio con una mano oppure incrociando le braccia.

Materiale: gesso

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