

# Andare in bicicletta – Basics 1: Altri contenuti didattici

I contenuti didattici presentati di seguito vanno intesi come esercizi/contenuti supplementari da adattare alle competenze del livello «Basic 1».

## Avanzare/restare in equilibrio

Si consiglia, all'inizio, di imparare ad andare in bicicletta su una balance bike (bici senza pedali) in modo da allenare efficacemente lo scorrimento e l'equilibrio senza pedalare. Le bici con le rotelle sono meno indicate per la percezione dell'equilibrio. È possibile anche eseguire lo stesso percorso didattico con una bicicletta normale, abbassando la sella e inizialmente spingendosi con i piedi e rimanendo in equilibrio senza usare i pedali.

## Familiarizzarsi con il pumtrack

Prima di affrontare un pumtrack occorre abbassare al massimo la sella. Sul pumtrack si pedala infatti sempre in piedi. In questa fase non si tratta tuttavia di percorrere un pumtrack bensì di imparare a conoscerlo. Ed è possibile farlo su un mezzo simile a una bici o direttamente su una bici con la sella abbassata. Si inizia affrontando una salita spingendo la bici e scendendo senza pedalare, lasciando scorrere le ruote il più lontano possibile, quindi si affronta il dosso successivo nuovamente camminando. Poiché salendo e scendendo dai dossi la velocità si riduce automaticamente, il pumtrack è ideale per acquisire il movimento di scorrimento e l'equilibrio.

In assenza di pumtrack nelle vicinanze, è possibile noleggiarne uno. Cfr. [«Scuola + bici»](#)

## Materiale/abbigliamento

Indossare correttamente il casco, indicazioni inerenti all'abbigliamento e un controllo del materiale sono aspetti fondamentali per i principianti. Nel capitolo dedicato alla [Sicurezza](#) sono riportate indicazioni e liste di controllo.

## Spingere la bici

Spingere la bicicletta in tutti i modi possibili aiuta da un lato a imparare a spingere il mezzo, dall'altro a riconoscere le reazioni della bici, ad esempio quando bisogna spingerla all'indietro.

## Sollevarsi dalla sella

Mentre si avanza cercare di sollevarsi dalla sella.

---

Fonte: Tabea Ulmer (capoprogetto sport di massa presso Swiss Cycling), Daniela Keller (esperta G+S Ciclismo) e Flurin Dörig (responsabile della formazione presso Swiss Cycling Guide)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**