

## Andare in bicicletta – Insegnare le basi: Basics 3 – Gioco «Percorso a ostacoli»

Durante questo gioco, gli allievi si esercitano a superare degli ostacoli in un ambiente sicuro.



Tutti i partecipanti superano uno dopo l'altro un ostacolo. Il primo fa un movimento divertente e gli altri cercano di superare l'ostacolo facendo lo stesso movimento.

**Osservazione:** si tratta di un gioco molto avvincente che si presta molto bene per essere filmato.

### Condizioni quadro

**Terreno:** sterrato

**Materiale:** –

**Gruppi:** 2-16 partecipanti

**Forma organizzativa:** a squadre

**Tecnica:** salti

**Durata:** 5 minuti

**Livello:** F1, F2

---

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**