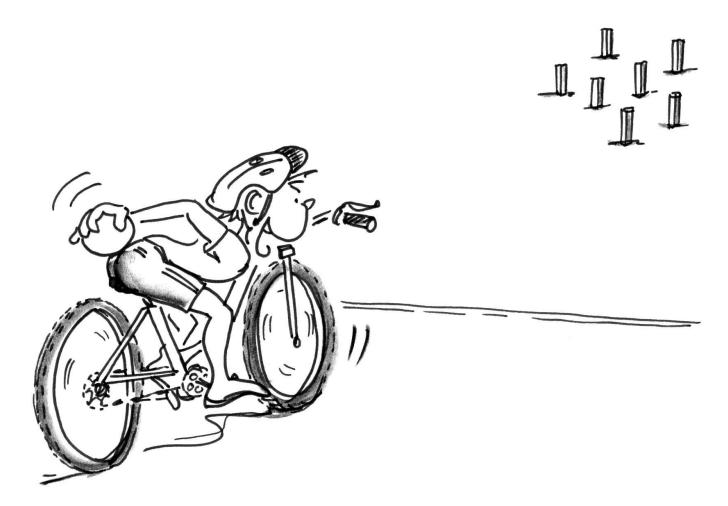
Andare in bicicletta - Insegnare le basi: Basics 3 - Gioco «Bowling»

Durante questo gioco, basato sul bowling, gli allievi in bicicletta possono esercitare due tecniche: pedalare senza mani e frenare.



A qualche metro di distanza dalla linea di tiro, distribuire dei blocchetti di legno. Il gioco consiste nel riuscire, avanzando sulla bici, a far cadere con una palla il maggior numero possibile di blocchetti. La linea di tiro è la delimitazione: non può essere superata. Chi riesce a far cadere tutti i blocchetti con meno tiri? Si gioca uno contro uno o squadra contro squadra.

Varianti

- Tirare con la sinistra/destra
- Seduti/in piedi*
- Numero di blocchetti di legno
- Distribuzione dei blocchetti di legno

- Distanza linea di tiro blocchetti *
- Diverse palle
- Si posano i blocchetti per gli avversari e viceversa (in un campo definito).*

Condizioni quadro

Terreno: piazzale

Materiale: blocchetti di legno, palla, (coni)

Gruppi: 2-4 partecipanti

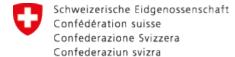
Forma organizzativa: 1 contro 1, tutti contro tutti

Tecnica: guidare e frenare con una mano

Durata: 15 minuti **Livello:** F1, F2

*Nei giochi viene specificato il livello cui corrispondono. A titolo di completezza, sono riportate ulteriori varianti che tuttavia non possono essere esercitate nel livello Basics. Le stesse risultano contrassegnate con un asterisco.

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)



Ufficio federale dello sport UFSPO