

Andare in bicicletta – Insegnare le basi: Basics 1 – Gioco «Scendere a comando»

Chi scende più velocemente dalla bici al segnale del docente? In questo gioco gli allievi esercitano due movimenti: salire e scendere dalla loro due ruote.



Tutti i partecipanti pedalano all'interno di uno spazio delimitato finché il docente non lancia un segnale. A questo punto i ragazzi devono scendere dalla bici il più rapidamente possibile. Non appena sono tutti a terra, risalgono e ricominciano a pedalare fino al segnale successivo. Chi è il più rapido quando sentono il segnale?

Variante

- L'ultimo che scende può fare una penitenza, come ad esempio un giro di campo pedalando.

Condizioni quadro

Terreno: piazzale

Materiale: coni ed ev. fischietto

Gruppi: 1-16

Forma organizzativa: esercizio individuale in campo

Tecnica: montare e scendere dalla sella

Durata: 5min

Livello: F1

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 UFSPÖ