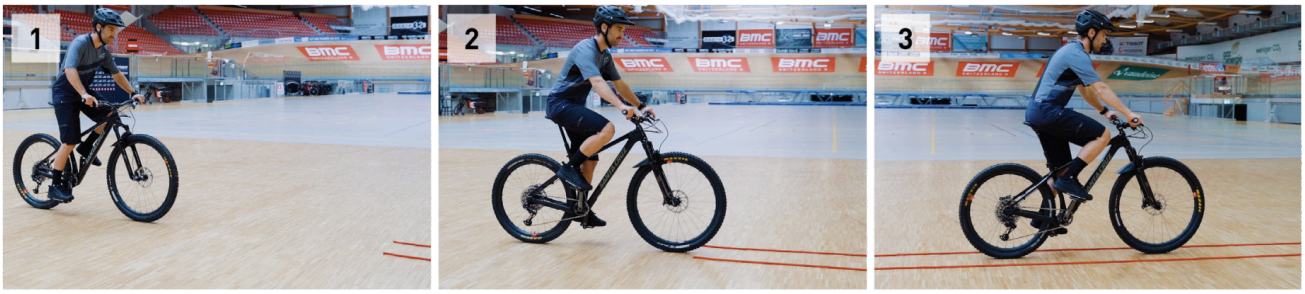
Andare in bicicletta – Basics 2: Andare diritto

Procedere in linea retta (pedalando in piedi o da seduti): saper percorrere un tratto diritto muovendo il meno possibile il manubrio è fondamentale per chi va in bicicletta sulla strada.

Aspetti importanti

- Sguardo in avanti
- Più facile a una certa velocità

Il movimento nel dettaglio



1. Pedalare e avanzare lungo il passaggio delimitato.
2. Rimanere seduti o sollevarsi dalla sella.
3. A una velocità sufficiente, in piedi o da seduti, cercare di mantenere la traiettoria il più a lungo possibile pedalando o senza pedalare.

Esercizi

- Questa capacità può essere allenata dapprima da seduti poi in piedi.
- Tracciare per terra diversi passaggi con il gesso o con una corda, poi pedalare tra le linee.
- Avanzare il più lentamente possibile mantenendo la traiettoria, eventualmente delimitata lateralmente.

Gioco

- Gara delle lumache

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