

# Andare in bicicletta – Basics 3: Frenare con una mano

La frenata con una mano è un movimento importante per i giochi di inseguimento sulla bicicletta.

Ma prima di passare al gioco, va sperimentato ed esercitato individualmente. È anche un ottimo allenamento alla frenata, nell'ambito del quale i partecipanti imparano a valutare gli spazi di frenata e a utilizzare la bicicletta divertendosi. Lo spazio di frenata dipende anche da variabili quali superficie, velocità, forza di frenata, posizione del corpo, pneumatici e abilità. L'obiettivo di qualsiasi allenamento alla frenata dovrebbe essere quello di sviluppare una percezione nei confronti di questi fattori e di automatizzare la sequenza dei movimenti.

## Aspetti importanti

- Fermare la bicicletta in modo controllato con una mano libera e una mano sul freno.
- Esercitarsi da entrambi i lati, ossia con le due mani.
- Eseguire movimenti di frenata dosati e controllati.
- Baricentro del corpo corretto (non spostare il peso sul lato di frenata, bensì mantenerlo al centro).

## Il movimento nel dettaglio



1. Il segnale di STOP o il punto in cui ci si deve fermare è in vista. Prepararsi a frenare.
2. Indice sul freno, per poterlo azionare. L'altra mano è libera.
3. Durante la frenata, il baricentro si sposta verso il basso/leggermente indietro (in base alla forza di frenata); occorre sempre conservare una certa pressione sulla ruota anteriore.
4. Braccia e gambe sono leggermente flesse, i talloni abbassati. Tensione adeguata per poter contrastare le forze di frenata.

## Esercizi

- Al fischio del docente o del monitore, fermarsi poi ripartire. Più grande è il campo di allenamento, più aumenta la velocità dei partecipanti e più si allunga lo spazio di frenata. Varianti: 1 fischio si pedala lentamente, 2 fischi si accelera.
- È importante che le due mani risultino in alternanza libere e sul freno. Al segnale del docente o del monitore, si cambia mano.
- Pedalare in coppia, uno accanto all'altro: uno dei due accelera e frena liberamente, l'altro cerca di mantenere la stessa velocità di accelerazione o di frenata del primo.

## Gioco

- [Bowling](#)

---

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**