

In bicicletta – Esercitare l'abilità: A ruota

L'obiettivo di questo esercizio è di avvicinarsi il più possibile alla ruota posteriore del compagno che precede senza mai toccarla.

A pedala lungo un percorso, B lo segue avvicinandosi il più possibile alla ruota posteriore della bicicletta di A. Svolgere lo stesso esercizio ma in gruppo.



Variante

Più difficile

- Tenere il manubrio solo con una mano.
- Tenere la manopola sinistra del manubrio con la mano destra e viceversa.

Chi sa frenare è a metà dell'opera

Riuscire a frenare in tempo è una condizione per evitare spiacevoli incidenti. Alcuni di essi si verificano perché le leve dei freni non sono fissate nel modo corretto sul manubrio. Le levette dovrebbero poter essere facilmente «tirate» con l'indice e con il dito medio. Inoltre dovrebbero scorrere senza resistenza per circa un terzo prima che il tampone inizi a premere sul cerchione.

Generalmente il freno anteriore reagisce prima rispetto a quello posteriore. Per non bloccare la ruota anteriore si dovrebbe evitare di tirare con troppa forza la levetta. Se invece è la ruota posteriore ad essere bloccata, la bicicletta si metterà di traverso. È quindi importante imparare a frenare utilizzando entrambi i freni.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 51/2009



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO