

In bicicletta – Evoluzioni: La pedata

Questo esercizio richiede doti da calciatore dalla bicicletta. Gli allievi devono riuscire a spostare degli oggetti con la ruota anteriore rimanendo in sella.

Posizionare alcuni oggetti su un piazzale. Pedalare a velocità sostenuta e «calciare» gli oggetti con la ruota anteriore. Chi riesce a «calciare» consecutivamente tre oggetti senza perdere l'equilibrio?



Varianti

- «Calciare» gli oggetti con la ruota anteriore.
- «Calciare» gli oggetti dapprima con la ruota anteriore e poi con quella posteriore

Materiale: oggetti da disporre per terra

Fonte: Insetto pratico «mobile» 51/2009



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO