

## In bicicletta – Esercitare l'abilità: Con una mano

Durante questo esercizio, gli allievi imparano ad andare in bicicletta con una mano sola sul manubrio. In questo modo migliorano la loro capacità di stare in equilibrio.

Pedalare attorno ad un cerchio tracciato con un gesso sull'asfalto. Staccare la mano sinistra dal manubrio e appoggiarla sul ginocchio sinistro accompagnando il movimento della gamba. Chi riesce a pedalare attorno al cerchio più interno?



### Varianti

#### più difficile

- Appoggiare la mano sulla caviglia.
- Pedalare lungo il cerchio più interno.

### 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: Inserito pratico «mobile» 51/2009



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO