

In bicicletta – Capacità di reazione: Trasporto dei nastri

Questo esercizio ludico sotto forma di staffetta permette ai bambini di migliorare l'equilibrio sulla bicicletta. Gli allievi infatti devono raccogliere degli oggetti e dunque spostare il peso del loro corpo.

Suddividere un campo in due parti e comporre due squadre. In entrambi i campi sono posizionati due cestini contenenti dei nastri. I giocatori di ogni squadra, pedalando, devono prendere un nastro dalla propria cesta e riporlo nella cesta della squadra avversaria. Vince la squadra che in cinque minuti ha riposto il maggior numero di nastri nel cestino della squadra avversaria.



Varianti

- Distribuire alcuni oggetti sul piazzale e raccogliarli il più velocemente possibile. Ogni oggetto equivale ad un determinato punteggio. Vince chi totalizza il punteggio più alto.
- Distribuire alcuni oggetti lungo una via e raccoglierne il maggior numero possibile.

più difficile

- I nastri possono essere pescati e riposti nel cestino della squadra avversaria soltanto con la mano destra o sinistra.
- Invece dei nastri, utilizzare degli oggetti più piccoli come ad esempio una pallina da ping-pong oppure una penna, oppure degli oggetti più pesanti (bottiglietta di plastica di mezzo litro contenente dell'acqua).
- Invece del cestino, utilizzare un tavolo oppure una sedia su cui appoggiare i nastri.
- Appoggiare i nastri oppure gli altri oggetti su una superficie più bassa oppure sul pavimento.
- Raccogliere gli oggetti dalla parte destra e rigettarli dalla parte sinistra.

Osservazione: per rendere l'esercizio più facile si consiglia di inclinare la bicicletta lateralmente. Mantenere questa posizione per alcuni minuti e poi ripetere l'esercizio dall'altra parte.

Materiale: ceste, nastri, pallina da tennis tavolo, penna, bottiglietta di plastica, tavolo, sedia

Fermi sul posto

Ecco alcuni suggerimenti per imparare a mantenersi in equilibrio da fermi sulla bicicletta. I pedali sono posizionati orizzontalmente. Il piede della gamba dominante è appoggiato sul pedalino spostato in avanti. Il baricentro è traslato in avanti e le spalle sono sopra il manubrio. Una volta assunta questa posizione, occorre esercitare una pressione sui pedali e contemporaneamente frenare con entrambe le leve. Fissare un punto davanti a sé è un trucco che aiuta a mantenere l'equilibrio.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 51/2009



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO