

# Andare in bicicletta – Basics 3: Andare dritto, dare uno sguardo alle spalle e riconoscere i segnali dietro

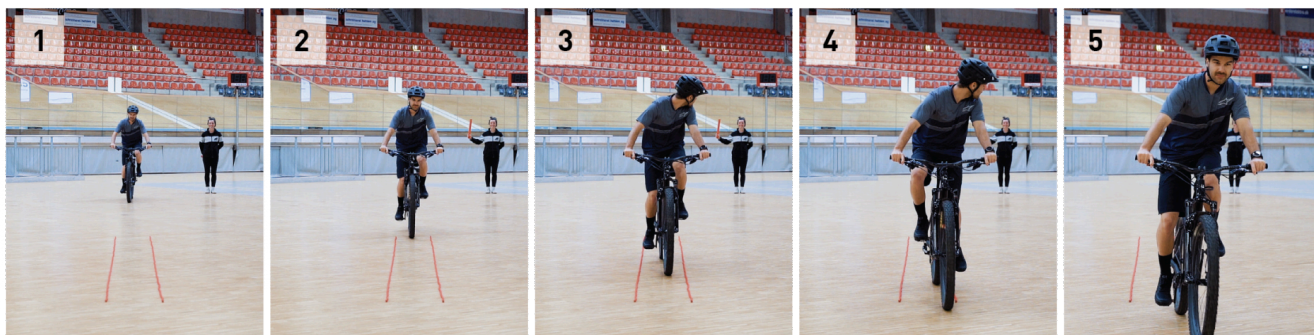
Un altro esercizio decisivo per svoltare a sinistra è lo sguardo oltre la spalla, l'esercizio più difficile della fase Basics 3.

È importante praticare questo esercizio su un percorso disegnato o delimitato con corde, per capire se si riesce a mantenere la traiettoria anche girandosi a guardare oltre la propria spalla. Dietro ai partecipanti vengono mostrati simboli o illustrazioni che devono riconoscere procedendo in linea retta.

## Aspetti importanti

- Pedalare attraverso un passaggio delimitato per capire se si è in grado di mantenere la traiettoria.
- Occorre avere una buona vista, per poter riconoscere un simbolo. Esercitarsi da entrambi i lati.
- Chiedendo di riconoscere i simboli, docenti e monitori sono in grado di capire se il partecipante ha guardato correttamente oltre la spalla.

## Il movimento nel dettaglio



1. Pedalare e avanzare lungo il passaggio delimitato.
2. I partecipanti entrano nel passaggio delimitato.
3. Qui volgono lo sguardo indietro, oltre la spalla. I partecipanti devono riconoscere il simbolo mostrato dal docente o dal monitor.
4. Identificare il simbolo ad alta voce (per un controllo).
5. Uscire dal passaggio delimitato.

## Esercizi

- Attraversare il passaggio delimitato e, guardando indietro, cercare di vedere quante dita alza il monitore.
- Pedalare in coppia, affiancati, e studiarsi da vicino: che vestiti indossa il compagno, ha dei segni particolari, ecc. Poi scendere dalla bicicletta, posizionarsi schiena contro schiena, descrivere il compagno o interrogarsi reciprocamente sui vestiti o i segni particolari.

## Gioco

- [Memory in circuito](#)

---

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**