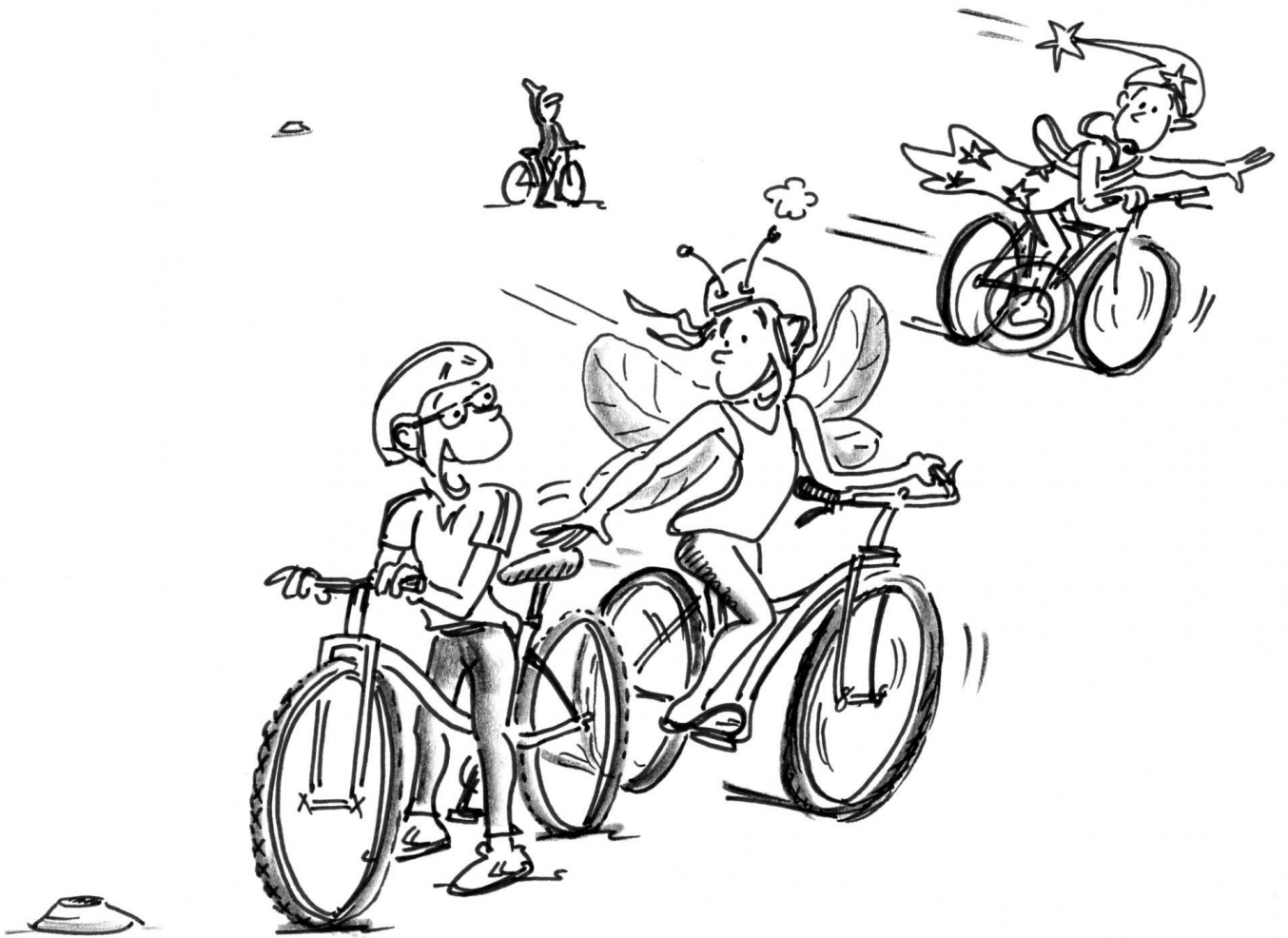


Andare in bicicletta – Insegnare le basi: Basics 3 – Gioco «Maghi e fate»

Montare in sella, scendere, frenare, girare il manubrio, procedere senza mani... Sono queste le tecniche principali esercitate durante questo gioco.



I maghi (con il nastro) cercano di catturare i fuggitivi in un campo delimitato dai coni. Chi rimane stregato (ossia viene toccato con la mano), deve rimanere fermo e può ripartire soltanto se un altro partecipante in fuga (fata) lo libera toccando la sua sella. Il cacciatore ha vinto quando tutte le prede sono immobili. Riusciranno i maghi a incantare tutti i partecipanti o verranno prima liberati dalle fate?

Varianti

- Numero di maghi
- Dimensioni del campo (piccolo = per avanzati)
- Handicap per le prede*

- Rituale di liberazione (non posare il piede a terra per toccare la sella ecc.)

Condizioni quadro

Terreno: piazzale

Materiale: nastri, coni

Gruppi: 6-16 partecipanti

Forma organizzativa: tutti contro tutti

Tecnica: salire e scendere dalla bici, frenare, controllare la bici, guidare con una mano

Durata: 10 minuti

Livello: F1, F2

*Nei giochi viene specificato il livello cui corrispondono. A titolo di completezza, sono riportate ulteriori varianti che tuttavia non possono essere esercitate nel livello Basics. Le stesse risultano contrassegnate con un asterisco.

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