

In bicicletta – Evoluzioni: Limbo dance

Questo esercizio permette agli allievi di affinare il loro equilibrio sulla bicicletta. In pratica devono cercare di passare sotto una corda tesa senza posare i piedi per terra.

Due allievi tendono una corda ad una determinata altezza. I compagni, pedalando, passano sotto la corda evitando di toccarla con il corpo. Successivamente abbassare la corda e ripetere l'esercizio: chi tocca la corda viene eliminato.



Osservazioni

- Abbassare la testa al di sotto del manubrio.
- Spostare il sedere dietro e sotto il sellino.

Materiale: corde

Fonte: Inserito pratico «mobile» 51/2009



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO