

Manuale triathlon – Good Practice: Muoversi a ritmo, danzare – Quattro salti in bici

Gli atleti riconoscono un ritmo e si muovono seguendo. Essi reagiscono ad un segnale e sono in grado di salire e scendere dalla bicicletta in modo controllato.



Gli atleti corrono su un prato a ritmo di musica o ad un ritmo fisso prestabilito, spingendo le biciclette con sufficiente distanza l'uno dall'altro. Al segnale/fischio, saltano sulle loro biciclette e pedalano nella zona marcata, utilizzando una cadenza che si presta al ritmo. Al segnale successivo, gli atleti esercitano la discesa controllata dalla bicicletta.

più facile

- Correre a ritmo senza bicicletta
- Sostituire il segnale sonoro con segnali visivi
- Chiedere di eseguire un cambio lento tra la salita e la discesa dalla sella

più difficile

- Utilizzare musica con ritmi diversi (veloce, lenta)
- Usare musica con ritmi mutevoli
- Salire e scendere velocemente dalla bici

Materiale: Brani musicali adatti e casse per la musica, attrezzatura ciclistica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO