

Andare in bicicletta – Basics 3: Superare ostacoli

È importante imparare presto a superare un ostacolo passandoci sopra.

Chi padroneggia questo movimento, può salire e scendere da piccoli gradini e, in seguito, superare con più facilità radici e altre asperità nei boschi.

Aspetti importanti

- Si alleggerisce il peso sulla ruota che passa sull'ostacolo.
- Si inizia con piccoli ostacoli, per poi aumentare la difficoltà.

Il movimento nel dettaglio



Allegerire la ruota anteriore e posteriore:

1. Partenza in piedi sui pedali. Sguardo in avanti sull'ostacolo
2. Poco prima che la ruota anteriore tocchi l'ostacolo: passaggio in posizione attiva con braccia piegate; il baricentro del corpo si sposta verso il basso e leggermente indietro.
3. Si alleggerisce il peso sulla ruota anteriore. Le braccia preventivamente distese ammortizzano l'impatto sulla ruota anteriore, che rimane a contatto con il terreno.
4. Si alleggerisce il peso sulla ruota posteriore che scorre sull'ostacolo. Le gambe preventivamente distese ammortizzano l'impatto. La ruota posteriore rimane a contatto con il terreno.
5. Una volta superato l'ostacolo, riportare il baricentro del corpo in posizione centrale.
6. Continuare a pedalare in piedi.

Esercizi

- Ogni partecipante si procura nei dintorni un ramo o un legno, che vengono poi distribuiti sul campo di allenamento. Tutti provano a superare i rami e i legni scaricando il peso dalle ruote. Allenarsi modificando le distanze.
- Superare legni squadriati senza farli muovere (rotolare). Se funziona, vuol dire che le ruote sono state alleggerite a sufficienza.
- In un solo passaggio, superare più ostacoli possibili

Gioco

- [Percorso a ostacoli](#)

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