In bicicletta: Sul posto

Questo esercizio migliora l'equilibrio ma anche la capacità di orientamento e di reazione. I bambini devono cercare di rimanere in sella da fermi.

Restare il più a lungo possibile sul posto senza posare i piedi per terra.

Varianti

più difficile

- Tenere il manubrio con una mano sola.
- Forma di gioco con più persone: delimitare una zona in cui è vietato posare il piede per terra. Chi perde l'equilibrio va in una seconda zona dove deve cercare di rimanere in sella da fermo.

Fonte: Stéphane Gremaud, capodisciplina G+S Ciclismo, Pete Stutz, responsabile Sport di massa, Swiss Cycling

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO