In bicicletta – Evoluzioni: Superman

Chi da bambino non ha mai voluto emulare le prodezze di Superman? Grazie a questo esercizio, il sogno diventa realtà perché ognuno sulla sua bici tenta di assumere la posizione del supereroe.

Pedalare attorno ad un cerchio. Spostare il corpo all'indietro e appoggiare la pancia sul sellino. Successivamente staccare una mano dal manubrio e imitare... Superman.

Varianti

- Inventare delle evoluzioni sulla bicicletta e proporle ai compagni.
- Appoggiare un piede sul telaio o sul sellino e tendere l'altra gamba.

Materiale: cerchi

Fonte: Inserto pratico «mobile» 51/2009

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO