

# Andare in bicicletta – Basics 2: Altri contenuti didattici

I contenuti di questa pagina sono da intendersi come complemento e vanno adattati ogni volta alle capacità del livello «Basics 2».

## Cambiare marcia

Il cambio di marcia dovrebbe essere esercitato in modo ludico. Ad esempio, tutti i partecipanti pedalano attorno a un campo. I docenti o i monitori annunciano esercizi quali: «Tutti inseriscono la marcia più alta» oppure «Tutti inseriscono la marcia più bassa». Si può anche tracciare un percorso lungo il quale ogni ostacolo implica il passaggio alla marcia più alta o più bassa. Se non tutti dispongono di una bicicletta dotata di marce, si dovrebbe organizzare un gioco in cui tutti i partecipanti si scambiano le bici. In questo modo, tutti hanno la possibilità di esercitare il cambio e nel contempo imparano a condurre anche un'altra bicicletta.

## Pedalare e frenare

Divertendosi, si rafforzano e si consolidano le capacità di frenata e pedalata.

## Pedalare lentamente

Per riuscire a pedalare lentamente, occorre esercitarsi a lungo; gli esercizi basati sul gioco sono perciò molto indicati e motivanti.

## Fuorisella

Per effettuare questo movimento, occorre scendere dalla sella e spostare in modo sincronico il manubrio verso sinistra e destra a ogni mezzo giro di pedivella. Per i principianti, si può interrompere la pedalata ogni mezzo giro, facilitando così l'esercizio.

## Staccare una mano dal manubrio

Mentre si procede, si cerca di staccare una mano dal manubrio continuando a pedalare in modo controllato. All'inizio, si toglie la mano senza pedalare o sterzare. Con il tempo, si può completare il sollevamento della mano dal manubrio con movimenti di pedalata o sterzata controllata.

## Posizioni

Per familiarizzarsi con le diverse posizioni sulla bicicletta, si possono ad esempio imitare diversi animali in sella, imparando così ad assumere varie posizioni.

## Pedalare su terreni diversi

Nella fase Basics 2 è importantissimo conoscere e sperimentare vari terreni. È bene considerare inoltre che un terreno non viene percepito allo stesso modo con la pioggia o con il sole. Più esperienze si maturano su terreni

diversi, più si impara ad affrontarli in modo diverso.

---

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**