

In bicicletta – Capacità di reazione: Le code

Questo esercizio propone un gioco classico, che gli allievi solitamente svolgono a piedi. Ognuno infatti deve infilare un nastro nella parte posteriore dei pantaloni e poi salire sulla sua bici. Chi riesce ad afferrare il maggior numero di nastri?

Tutti contro tutti. Ogni ciclista infila un nastro nei pantaloni e cerca di strappare la coda agli avversari. La coda rubata ad un avversario viene infilata nei pantaloni. Vince chi dopo cinque minuti di gioco ha il maggior numero di code.



Variante

Aumentare o diminuire la superficie di gioco.

Osservazione: per rendere l'esercizio più facile si consiglia di inclinare la bicicletta lateralmente. Mantenere questa posizione per alcuni minuti e poi ripetere l'esercizio dall'altra parte.

Materiale: nastri

Fermi sul posto

Ecco alcuni suggerimenti per imparare a mantenersi in equilibrio da fermi sulla bicicletta. I pedali sono posizionati orizzontalmente. Il piede della gamba dominante è appoggiato sul pedalino spostato in avanti. Il baricentro è traslato in avanti e le spalle sono sopra il manubrio. Una volta assunta questa posizione, occorre esercitare una pressione sui pedali e contemporaneamente frenare con entrambe le leve. Fissare un punto davanti a sé è un trucco che aiuta a mantenere l'equilibrio.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 51/2009



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO