

In bicicletta – Capacità di reazione: L'ostacolo

Durante questo esercizio, i ciclisti imparano a saltare sopra un ostacolo. Si tratta di un'asse di legno posta per terra su cui ognuno tenta di passare senza toccarla.

Posizionare sul piazzale un travetto di legno della larghezza di 4 cm. Il ciclista pedala verso il travetto e lo supera senza toccarlo, sollevando dapprima la ruota anteriore e poi quella posteriore:



- Spostare il baricentro verso la ruota posteriore della bicicletta e tirare il manubrio verso il tronco per alleggerire, e quindi per sollevare, la ruota anteriore.
- Successivamente appoggiare di nuovo la ruota anteriore a terra e spostare il baricentro in avanti. Staccarsi dal sellino e spingere la parte posteriore della bicicletta in avanti e verso l'alto per staccare la ruota posteriore dall'asfalto.

Variante

più difficile

Superare il travetto di legno avvicinandosi ad esso, non perpendicolarmente, bensì in direzione obliqua.

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: travetto

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