

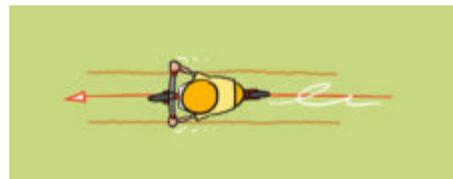
# Swiss-Ski Skills – Allenamento nei periodi senza neve: Ciclismo – Seguire la traccia (F1)

**Obiettivo:** eseguire cinque volte un percorso con una traccia in un corridoio, uno slalom e una curva senza toccare le demarcazioni.

## Esercizi progressivi

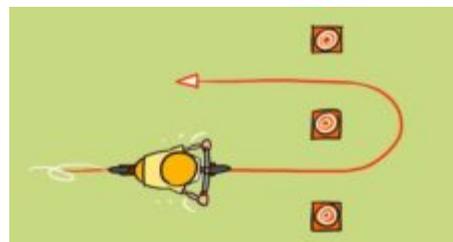
### Corridoio:

- I pedali sono orizzontali
- Seguire una linea al suolo (immagine: funambolo)
- Spostarsi tra due linee/corde disposte a terra



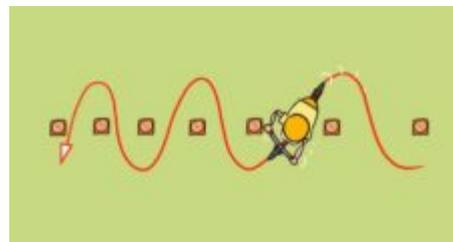
### Curva:

- Il pedale del piede esterno è in basso
- Seguire una linea che compie una curva per terra
- Fare un giro attorno a un oggetto di demarcazione
- L'entrata e poi l'uscita avvengono tra due demarcazioni



### Slalom:

- I pedali sono orizzontali
- All'inizio lo spazio tra le demarcazioni è ampio, poi sempre più breve



## Varianti

- Da seduti/in piedi
- Portare l'altro piede davanti
- Adattare la velocità, il terreno (trail, bosco, ghiaia, ecc.)

## Più difficile

- **Corridoio:** disporre a terra un asse oppure un'altalena
- **Curva:** delimitare la traccia con semicerchi interni ed esterni
- **Slalom:** spostare il peso dalla ruota anteriore a quella posteriore

## Forme di organizzazione

- Come postazione in un allenamento a tappe
- Come compito di un percorso (ev. con tiro del dado)
- Come inseguimento a coppie, tenersi il più possibile vicini

---

Fonte: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**