

In bicicletta – Evoluzioni: Surf

Un esercizio in cui gli allievi devono dar prova di forza e di equilibrio perché tutto si svolge su un asse che deve spostarsi in avanti insieme al ciclista e alla bici.

Salire a velocità sostenuta e con entrambe le ruote su un asse.

Successivamente

frenare con decisione cercando di non staccare le ruote dalla superficie.

In questo

modo l'asse e la bicicletta si sposteranno in blocco, in avanti, per alcuni centimetri.

Vince chi riesce a spostare l'asse il più in avanti possibile.



Materiale: asse

Fonte: Insetto pratico «mobile» 51/2009



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO