mobilesport.ch

In bicicletta - Capacità di reazione: Il ponte

Questo esercizio presuppone anche una buona capacità di equilibrio, perché gli allievi devono superare un ostacolo attraversandolo molto lentamente.

Costruire un ponte appoggiando delle assi su due travetti di legno. Attraversare il ponte il più lentamente possibile.

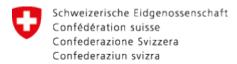


Materiale: assi e travetti di legno

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: Inserto pratico «mobile» 51/2009



Ufficio federale dello sport UFSPO