

# In bicicletta: Rimorchio

L'obiettivo di questo esercizio basato sull'equilibrio e sulla capacità di orientamento è di padroneggiare la bicicletta.

Attaccare un cartone al tubo del sellino con l'ausilio di una cordicella e tirarlo attraverso il percorso evitando che tocchi i coni.



## Varianti

### più difficile

- Usare una corda più lunga.
- Attaccare due corde di lunghezza diversa.

**Materiale:** cartone, corde.

Fonte: Stéphane Gremaud, capodisciplina G+S Ciclismo, Pete Stutz, responsabile Sport di massa, Swiss Cycling



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO