

In bicicletta: In appoggio

Un esercizio per equilibristi solitari: i bambini approfittano di un oggetto per rimanere in equilibrio. Aggiungendo dei compiti supplementari l'esercizio diventa più difficile.

Appoggiare la ruota anteriore su una cassa per rimanere in equilibrio.



Varianti

- Utilizzare altri elementi per appoggiarsi (un albero, una recinzione, ecc.).
- Appoggiare la ruota posteriore.

più difficile

- Sollevare un braccio.
- Sollevare una gamba.

Materiale: cassa o un altro oggetto simile.

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