

Mountainbike: Hip e Hop!

In questo esercizio vengono mostrati degli esercizi da fare pedalando e i partecipanti li imitano. In questo modo si impara a reagire rapidamente e anche ad eseguire velocemente delle manovre.

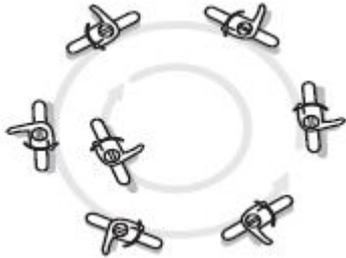


Immagine: upi

Gli allievi pedalano uno dietro l'altro all'interno di un grande cerchio. Il docente pedala in senso contrario mostrando loro altri diversi modi di andare in bicicletta:

- Senza mani o a braccia conserte.
- Trotinette: un piede su un pedale e spingere con quello che sta a terra.
- Spingere dalla posizione trotinette facendo oscillare la sella e il volante. Continuare in posizione trotinette.
- Salire sulla sella in ginocchio oppure a pancia in giù (ventre a contatto con la sella). Inventare giochi di abilità. Variante: quando il docente grida «hip» tutti virano leggermente a sinistra con una determinata tecnica, quando grida «hop» stessa cosa ma a destra. Alla fine si ritorna sempre nel cerchio.

Variante

Quando il docente grida «hip» tutti virano leggermente a sinistra con una determinata tecnica, quando grida «hop» stessa cosa ma a destra. Alla fine si ritorna sempre nel cerchio. Perché? Mostrare e imitare.

Fonte: [upi – Ufficio prevenzione infortuni](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP