

Mountainbike: Buongiorno

Questo esercizio permette di creare il contatto fra i ciclisti e, nel contempo, di rendere gli allievi più sicuri in sella alla loro bicicletta.

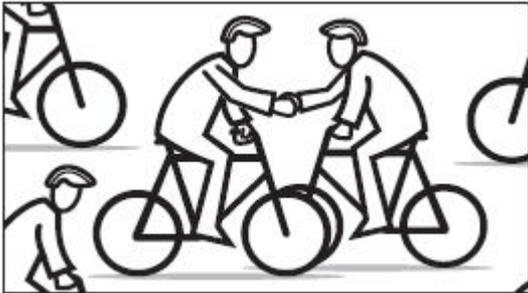


Immagine: upi

Gli allievi pedalano alla rinfusa all'interno di un perimetro predefinito. Quando incontrano un compagno lo salutano dandogli la mano oppure a mo' di «give me five», dopo di che ripartono alla ricerca di un nuovo compagno.

Varianti

- Quando s'incontrano, gli allievi si toccano con i loro caschi oppure con la ruota anteriore delle biciclette.

più difficile

- Una superficie insolita (come ad esempio l'erba, la sabbia oppure un terreno in salita) aumenta il grado di difficoltà dell'esercizio.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO