

Mountainbike: In carrozza!

Questo esercizio insegna ad andare in bicicletta in modo sicuro. I partecipanti salgono sulla bicicletta in diversi modi.



Immagine: upi

Salire sulla bici dalla parte sinistra, oppure in innumerevoli altri modi.

Varianti

più facile

- Dondolarsi sulla sella.

più difficile

- Salire in sella dalla posizione trotinette.
- Saltare in sella dapprima da fermi e poi in movimento.
- In piedi dietro la bicicletta. Sollevare la ruota anteriore, azionare il freno posteriore e salire in sella.
- Salire sulla bici dalla parte destra.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO