

Mountainbike: Retrocessione

Durante questo esercizio i partecipanti non possono scendere dalla bicicletta. In questo modo imparano ad eseguire delle manovre e a mantenere l'equilibrio con abilità. Chi retrocede perde.



Immagine: upi

I giocatori si muovono all'interno di uno spazio predefinito e cercano di «disarcionare» (piedi a terra) l'avversario con abili mosse. Chi tocca un altro giocatore o chi esce dal perimetro ha perso.

Variante

Torneo a squadre con diverse zone circoscritte. I giocatori scendono in campo uno contro uno. Chi perde retrocede (di una zona), mentre il vincitore viene promosso e avanza (di una zona).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO