

## Mountainbike: Raccolta di mele

Con questo esercizio basato sulla destrezza gli allievi perfezionano il loro modo di andare in bicicletta e l'equilibrio. L'obiettivo è di raccogliere il maggior numero di oggetti disseminati per terra.



Immagine: upi

Disseminare su un perimetro predefinito una serie di oggetti (palloni, nastri, coni, ...), ognuno dei quali rappresenta un punteggio. Ogni allievo cerca di radunare il maggior numero di oggetti e di trasportarli al punto di partenza, senza alzarsi in piedi. Quanti punti ha raccolto ognuno dopo un minuto?

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**