

Mountainbike: A passo di lumaca

In questo esercizio i partecipanti pedalano il più lentamente possibile per mantenere la bicicletta sotto controllo e trovare l'equilibrio.



Definire un tragitto da percorrere. Al segnale, gli allievi partono in direzione del traguardo rimanendo in gruppo (vietato tornare indietro e toccarsi). Vince chi arriva per ultimo al traguardo.

Variante

Chi riesce a rimanere fermo sul posto il più a lungo possibile senza posare i piedi per terra?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO