

Mountainbike: Darsi il manubrio

In questo esercizio si sperimenta la pedalata in piccoli gruppi. I partecipanti imparano così a prestare attenzione gli uni agli altri e si sostengono a vicenda.

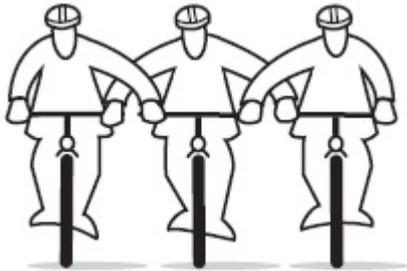


Immagine: upi

Tre allievi pedalano l'uno accanto all'altro su un perimetro o un percorso predefinito. Ognuno di loro tiene il manubrio del vicino.

Varianti

- La persona che sta in mezzo mette le mani sulle spalle dei compagni.
- Rendere le condizioni più difficili, ad esempio un allievo non deve pedalare e gli altri devono trainarlo o spingerlo.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO