

Triathlon – Forme caratteristiche: Andare in bicicletta in modo sicuro

Stare in equilibrio, accelerare, frenare, cambiare marcia e conoscere le regole del traffico sono i presupposti per andare in bicicletta. Gli atleti hanno il controllo della bicicletta, pedalano con prudenza, sanno spostare il loro peso e svolgono le curve correttamente. Attraverso esercizi adatti ai vari livelli, essi migliorano queste abilità passo per passo. È anche importante che i bambini e i giovani conoscano le funzioni della loro bicicletta e le proprie capacità, in modo da poter pedalare in modo sicuro da soli o in gruppo.

Il circo

Gli atleti imparano a valutare le distanze e il ritmo, a reagire a situazioni impreviste e a pedalare meglio.



Una grande cerchio definisce l'arena del circo. Tutti gli atleti pedalano in cerchio all'interno dell'arena senza superarsi. Il direttore del circo (monitore) è al centro e fornisce le indicazioni.

1. La distanza tra gli atleti deve rimanere costante
2. Formare due cerchi (uno interno e uno esterno)
3. Gli atleti del cerchio interno e quelli del cerchio esterno pedalano in direzioni opposte
4. Pedalare formando un otto, al centro del quale passa una volta un atleta da destra e una volta un atleta da sinistra.

più facile

- Scegliere un'arena grande (più spazio)
- Un aiuto monitore pedala assieme agli atleti e decide il ritmo
- Svolgere l'esercizio lentamente

più difficile

- Scegliere un'arena piccola (poco spazio, richiede più precisione)
- Aumentare il ritmo
- Pedalare tenendo il manubrio con una mano
- Frenare il meno possibile

Materiale: Attrezzatura ciclistica, ev.. contrassegni (gessi, conetti)

La tratta in treno

Gli atleti reagiscono abilmente ai pericoli e agli ostacoli e mantengono sempre il controllo della loro bicicletta.



La locomotiva (monitore) parte. I vagoni (atleti) seguono a breve distanza. I vagoni seguono il percorso della locomotiva e adottano il suo ritmo.

più facile

- Scegliere un percorso facile
- Eseguire curve ampie

- Superare alcuni ostacoli
- Mantenere un ritmo costante
- Pedalare lentamente (ma non troppo)

più difficile

- Scegliere un percorso difficile
- Eseguire curve strette
- Superare vari ostacoli
- Variare il ritmo e la frequenza di pedalata
- Pedalare a tratti veloce, a tratti molto piano (equilibrio)
- Sostituire la locomotiva (un atleta va davanti)

Materiale: Attrezzatura ciclistica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO