Andare in bicicletta – Basics 3: Altri contenuti didattici

I contenuti di questa pagina sono da intendersi come complemento e vanno adattati ogni volta alle capacità del livello «Basics 3».

Pumptrack con pedalata, se necessario

Su un pumptrack si può generare velocità senza pedalare con movimenti di alleggerimento e potenziamento delle braccia e delle gambe. Molti partecipanti, all'inizio non sono ancora in grado di attraversare l'intera pista senza pedalare. Perciò devono provare a percorrere un tratto il più lungo possibile in piedi e, solo se necessario, di tanto in tanto superare le salite troppo ripide pedalando.

A questo proposito si consiglia di lavorare con i contenuti di **mobilesport.ch** e di **Gorilla**.

Come svoltare

Per essere pronti ad affrontare il traffico stradale, nell'ambito della fase Basics 3 durante la lezione bisognerebbe discutere la sequenza completa che porta a svoltare a sinistra. Si presenta nel modo seguente:

1. Procedere in linea retta guardando indietro sopra la spalla.
2. Dare una chiara indicazione con il braccio.
3. Mettersi in preselezione e riportare la mano sul manubrio.
4. Dare la precedenza al traffico in senso inverso e proveniente da destra.
5. Svoltare senza tagliare la curva.

Varianti con una mano

La guida con una mano dovrebbe essere esercitata a lungo e con il maggior numero possibile di varianti. Sono molto adatti i giochi di inseguimento, poiché il cacciatore deve obbligatoriamente staccare una mano dal manubrio.

In piedi contro un muro

Si pedala lentamente e in linea retta verso un muro. Si posiziona la ruota anteriore contro la parete e si esercita una leggera pressione contraria con i pedali, per rimanere in equilibrio contro il muro. In questo modo, con l'aiuto della parete, si può esercitare la posizione sul posto. Un esercizio che può essere fatto anche utilizzando il tronco di un albero o altri oggetti per rimanere più facilmente in equilibrio da fermi.

Scendere un gradino (marciapiede)

In questa fase, semplici gradini, ad esempio il cordolo del marciapiede, permettono di fare esperienze molto utili. Tuttavia si esercita soltanto la discesa da un gradino. Ogni dislivello può essere utilizzato per acquisire sicurezza. Sui marciapiedi, è importante fare sempre attenzione al traffico. Meglio comunque fare esperienza in una zona protetta.

Pedalare su terreni sconnessi

I dintorni offrono sempre molte possibilità! Con rami o altri oggetti, in un piazzale si possono costruire rilievi e asperità artificiali. Si può sfruttare anche l'ambiente naturale circostante per esercitarsi su un terreno irregolare. Non appena ci si allontana dal cortile della ricreazione, strade di campagna, aree ricoperte di ghiaia, boschi o se possibile anche prati offrono molte possibilità di sperimentare l'irregolarità del terreno. Esercitandosi con asperità di vario genere, si amplia la propria esperienza motoria.

Fonte: Tabea Ulmer (capoprogetto sport di massa presso Swiss Cycling), Daniela Keller (esperta G+S Ciclismo) e Flurin Dörig (responsabile della formazione presso Swiss Cycling Guide)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO