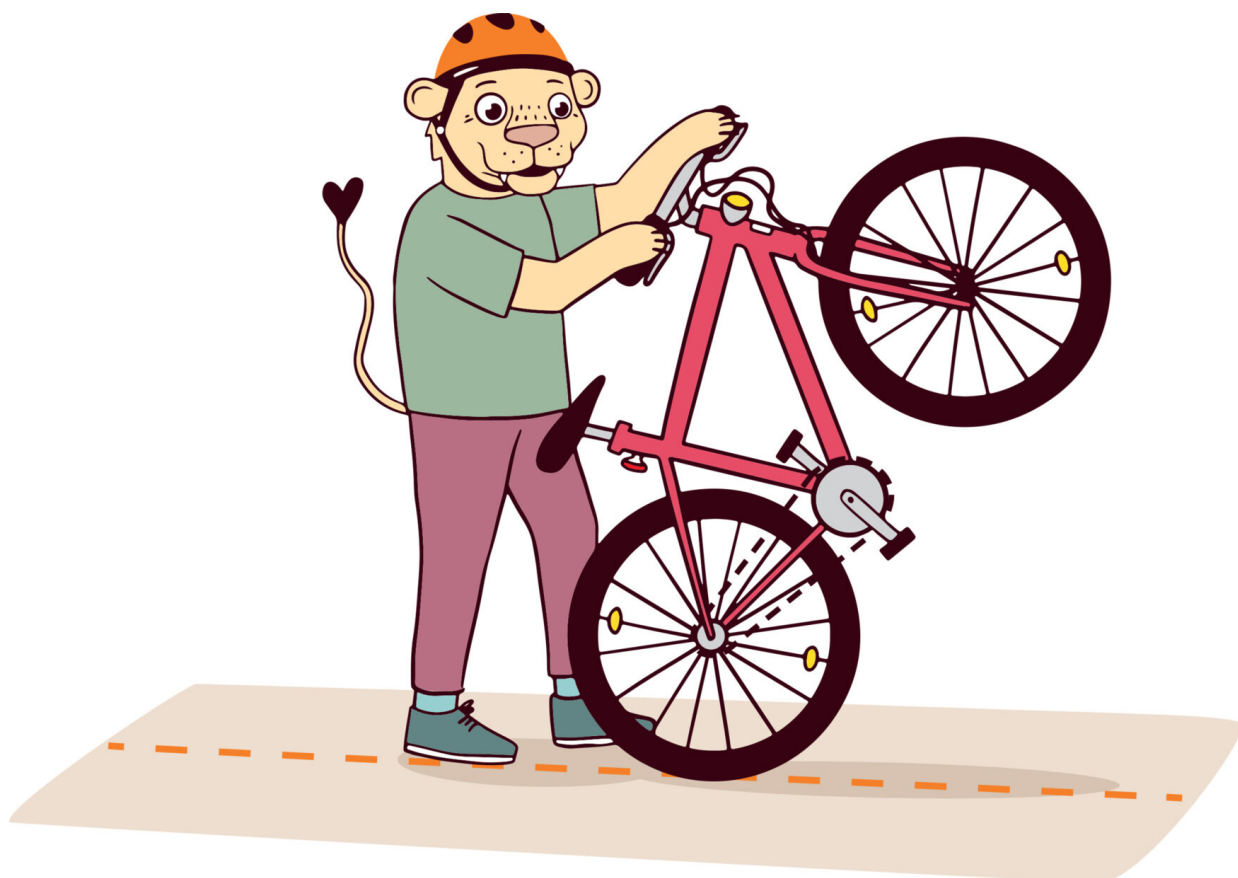


Mountain bike, Strada, Pista, Ciclocross – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Muoversi in modo abile e giocoso in sella, con e a fianco della bicicletta

Quali forme ludiche posso utilizzare per avanzare in bicicletta? Come posso portare, spingere o appoggiare la bicicletta? La pratica del ciclismo consiste in un vasto spettro di movimenti creativi – in sella, con e a fianco della bici. Bambini e giovani possono muoversi divertendosi sia sulla bici (ad es. saltando o impennando) sia con o a fianco di essa (ad es. diverse varianti per salire e scendere dalla bici).



Semplificare e complicare le forme di allenamento

Con «Più facile» e «Più difficile» puoi variare tutte le forme di allenamento. I seguenti esempi sono un semplice aiuto e l'elenco non è esaustivo. Otterrai ulteriori raggugli durante la formazione di base.

più facile

- Eseguire (l'esercizio) alla propria velocità

- Predisporre spazi ampi
- Utilizzare una superficie semplice senza ostacoli

più difficile

- Eseguire con una sola mano
- Cambiare la posizione dei pedali (altro piede avanti)
- Rimpicciolire il campo da gioco
- Scegliere una superficie con la presenza di ostacoli (ad es. radici, pietre)

Salire e scendere su comando

Salire e scendere

Tutti i partecipanti pedalano entro un'area delimitata. Al tuo segnale devono scendere il più in fretta possibile dalla bici. Non appena sono tutti a terra, rimontano in sella e pedalano fino al segnale successivo. Chi reagisce più rapidamente al comando?

più facile

- non scendere dalla bici il più velocemente possibile, ma nel modo più corretto
- scegliere un campo da gioco più grande
- scegliere un terreno pianeggiante

più difficile

- scendere il più lentamente possibile
- rimpicciolire il campo da gioco
- scendere e salire dal lato meno familiare
- cambiare lato e rimontare in sella
- inserire lo scendere e salire in sella lateralmente, incl. le forme di competizione (ciclocross)

Consiglio

Puoi introdurre diversi segnali, che definiscono in che modo i partecipanti devono scendere dalla bici (ad es. un battito di mani = scendere a destra, due battiti = scendere a sinistra) e consentono di variare il grado di difficoltà dell'esercizio.

Materiale: Coni

Curling umano

Pedalare in piedi

Diverse squadre (gruppi di almeno quattro partecipanti) si affrontano. Con il gesso traccia la linea di partenza e di arrivo. Un partecipante sulla bici viene scelto come pietra da curling e i compagni di squadra lo spingono sulla bici in piedi verso il traguardo. Possono prendere al massimo cinque metri di rincorsa e non possono superare la linea di partenza. Il compagno di squadra deve essere spinto in modo controllato, per poter giungere più vicino possibile al traguardo senza dover pedalare né girare il manubrio. Se si ferma, in quel punto viene sistemato un cono del colore della squadra. Al termine del gioco, quale squadra ha più coni vicini al traguardo?

più facile

- posizionare il traguardo vicino alla linea di partenza
- consentire al curling umano di avanzare seduto sul sellino

più difficile

- posizionare il traguardo più lontano
- definire delle modalità di avanzamento (ad es. solo una mano sul manubrio, solo un piede sui pedali)
- spingere stando seduti sulla bici

Consiglio

Abbassare la sella il più possibile in modo che la pietra da curling in caso di difficoltà possa mettere i piedi a terra senza problemi.

Materiale: Coni, gessi

Staffetta dei saltelli

Saltellare

Nella staffetta di saltelli si affrontano due o più squadre. Tutti si trasformano in palline di gomma e devono percorrere circa tre metri saltellando. Adegua il tipo di saltelli al livello dei partecipanti (ad es. laterali, avanti, indietro).

più facile

- consentire di appoggiare i piedi a terra tra un saltello e l'altro
- accorciare il percorso
- consentire saltelli alternati (con la ruota anteriore/posteriore)

più difficile

- non consentire di appoggiare i piedi a terra tra un saltello e l'altro
- vietare i saltelli in avanti
- limitare il numero di saltelli (aumentare l'estensione degli stessi)

Consiglio

Il modo più semplice per saltellare è leggermente in avanti. Scegli in modo coscienzioso le dimensioni delle squadre in modo da ridurre i tempi di attesa.

Materiale: Nessuno

Fonte: Swiss Cycling (2023): Manuale Mountain bike, Strada, Pista, Ciclocross. Bambini e giovani.
Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP