

# Mountainbike: Canestro!

In questo esercizio si eseguono diverse forme di lancio in sella ad una bicicletta. I partecipanti imparano così a condurre la bicicletta con sicurezza.



Immagine: upi

Gli allievi si esercitano da fermi o in movimento:

- Lanciare una pallina da tennis cercando di centrare un secchio o un cono rovesciato.
- Posizionarsi su una linea predefinita e tirare in porta con un bastone da hockey.
- Dribblare come nella pallacanestro e lanciare il pallone nel canestro.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**