

## In bicicletta – Esercitare l'abilità: Incrociato

In questo esercizio l'obiettivo è di imparare ad andare in bicicletta con le braccia incrociate. In questo modo gli allievi migliorano il loro equilibrio e l'andatura.



Tenere la manopola sinistra del manubrio con la mano destra e quella destra con la mano sinistra. Chi è in grado di pedalare lungo un cerchio?

### Variante

#### più difficile

- Pedalare lungo un percorso a forma di otto.

### Chi sa frenare è a metà dell'opera

Riuscire a frenare in tempo è una condizione per evitare spiacevoli incidenti. Alcuni di essi si verificano perché le leve dei freni non sono fissate nel modo corretto sul manubrio. Le levette dovrebbero poter essere facilmente «tirate» con l'indice e con il dito medio. Inoltre dovrebbero scorrere senza resistenza per circa un terzo prima che il tampone inizi a premere sul cerchione.

Generalmente il freno anteriore reagisce prima rispetto a quello posteriore. Per non bloccare la ruota anteriore si dovrebbe evitare di tirare con troppa forza la levetta. Se invece è la ruota posteriore ad essere bloccata, la bicicletta si metterà di traverso. È quindi importante imparare a frenare utilizzando entrambi i freni.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**