

Mountainbike: Su colli e monti

Durante questo percorso i partecipanti fanno diverse esperienze con il mountainbike e allenano le capacità necessarie a svolgere correttamente questa disciplina. L'obiettivo è di acquisire una tecnica sicura ad alta velocità.



Eeguire diversi compiti lungo un percorso ed entro un tempo prestabilito. Azioni scorrette e pericolose (come alzarsi in piedi o toccare l'avversario) vengono punite con una sanzione temporale.

Idee

- Slalom: sfrecciare fra i paletti.
- Seguire delle linee tracciate con un gesso sul terreno oppure quelle già esistenti che delimitano ad esempio i campi di calcio.
- Deserto: attraversare la fossa di caduta del salto in lungo.
- Lo gnomo: tendere una corda in modo obliquo (diverse altezze) sotto cui gli allievi devono passare.
- Bilanciere: passare su un'altalena.
- Scale: salire o scendere due o tre scalini.
- Ostacoli: oltrepassare o scavalcare ad esempio dei pneumatici.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO