
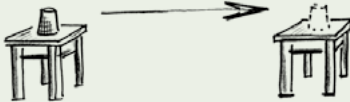


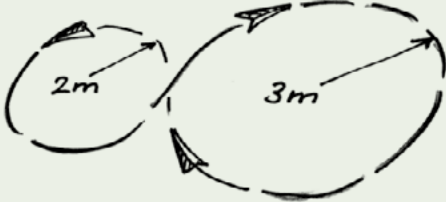

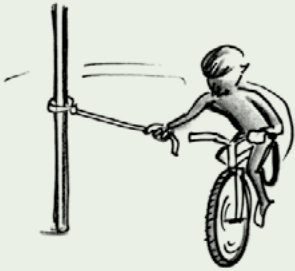









# Percorsi

I percorsi ad ostacoli sono utili per migliorare la tecnica sulla bicicletta. Per aumentare l'efficacia, è importante scegliere un terreno adatto alle capacità tecniche dei ragazzi. Inoltre si consiglia di indicare il senso di marcia disegnando delle frecce sull'asfalto con un gesso.

Livello 1	
1	 <p>Slalom tra i bicchieri.</p>
2	 <p>Trasporto di oggetti.</p>
3	 <p>Pedalarre tra due assi.</p>
4	 <p>Pedalarre su un asse.</p>
5	 <p>Pedalarre lungo un percorso a forma di otto, lungo tre metri e largo due, disegnato con un gesso sul piazzale.</p>
6	 <p>Prendere un oggetto dalla sedia e gettarlo in una cesta.</p>
	 <p>Il carosello: tenersi ad un nastro fissato ad una parete e rimanere in equilibrio.</p>








### Materiale

- bicchieri
- piccoli oggetti da trasportare
- assi
- gesso
- nastri

Livello 2	
1	 <p>Slalom.</p>
2	 <p>Trasporto dell'acqua.</p>
3	 <p>Sul trampolino mobile.</p>
4	 <p>Con un salto sopra i travetti.</p>
5	 <p>Fermarsi davanti ad un oggetto.</p>
6	 <p>Pedalare tenendo in mano un bastone da unihockey. Colpire una palla e lanciairla in porta.</p>
	 <p>In sella alla bici, inclinarsi di lato e tornare nella posizione iniziale. Staccarsi dalla sella e poi di nuovo seduti. Svolgere il percorso il più velocemente possibile.</p>

**Materiale**

- bicchieri
- piccoli oggetti da trasportare
- assi
- travetti
- bastoni da unihockey
- porta da unihockey

Livello 3	
1	 <p>Slalom tra i coni.</p>
2	 <p>Trasporto di oggetti.</p>
3	 <p>Pedalarre sull'asse.</p>
4	 <p>Scavalcare i travetti.</p>
5	 <p>Fermarsi per 3-5 secondi davanti ad un oggetto.</p>
6	 <p>Costruire una torre utilizzando dei travetti.</p>
	 <p>Costruire una rampa di lancio, percorrerla tenendosi con una sola mano al manubrio.</p>

**Materiale**

- coni
- piccoli oggetti da trasportare (come bottigliette PET)
- assi
- travetti