



Materiale introduttivo

G+S-Kids – Le basi del ciclismo

Autore

Roland Richner, capo disciplina ciclismo

Condizioni quadro

Età consigliata	Andare in bicicletta- correre-giocare 5-10, combinazioni 7-10
Grandezza del gruppo	6-10 bambini, dai 7-10 anni 6-15 bambini
Luogo del corso	Palestra, all'aperto (bosco, prato, campo, neve, ...)
Sicurezza	Piazzale, atrio, terreno, pista di atletica, pista di BMX, all'interno
Altro	Guarda i 10 consigli per l'equipaggiamento e la sicurezza

Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Lezione introduttiva.	Fare diverse esperienze coordinative.	Andare in bicicletta.	Basso
2	Padroneggiare la bicicletta	Conoscere l'uso del freno ed il suo effetto.	Andare in bicicletta.	Basso
3	Frenare – padroneggiare	Differenziare, orientarsi, favorire la fiducia.	Andare in bicicletta.	Basso
4	Abilità, destrezza, ostacoli	Imparare delle forme di gioco sulla bicicletta/ mountain bike	Andare in bicicletta.	Impegnativo
5	Sul terreno con la mountain bike I	Prime esperienze su diversi tipi di terreno.	Basato sulla lezione 1-4	Impegnativo
6	Sul terreno con la mountain bike II	Prime esperienze su diversi tipi di terreno.	Basato sulla lezione 1-5	Impegnativo
7	Sul terreno con la mountain bike III	Giocare su diversi tipi di terreno.	Basato sulla lezione 1-6	Impegnativo
8	Abilità e padronanza della bicicletta.	Migliorare la coordinazione in bicicletta.	Andare in bicicletta.	Impegnativo
9	Esercizi per andare sicuri nel traffico stradale.	Padroneggiare meglio la bicicletta / mountain bike.	Andare in bicicletta.	Impegnativo
10	Wheelen & bunny hop	Imparare le basi del wheelen e del bunny hop.	Basato sulla lezione 1-9	Impegnativo

10 consigli per l'equipaggiamento e la sicurezza

1	Le teste intelligenti si proteggono!	Durante le attività sportive e nel traffico indossare sempre il casco. Regolare bene i lacci per portarlo in modo ottimale.
2	Occhiali, guanti e k-wai!	Proteggi i tuoi occhi dalla sporcizia, dagli insetti e dalle folate di vento; le tue mani in caso di caduta dalle escoriazioni, il tuo corpo durante le discese dal freddo.
3	Materiale di riserva!	Nel caso ci fosse un difetto hai bisogno di: pompa, camera d'aria di riserva, attrezzi per riparazioni.
4	Regolare l'altezza del sellino!	Regola l'altezza del sellino in modo che quando il pedale è nel punto più basso la gamba sia ancora leggermente piegata.
5	Controllare la pressione!	Pompa le gomme in modo che sassi e oggetti appuntiti non possano rovinare il cerchione (3-4 bar).
6	I freni!	Controlla la funzionalità dei freni. Controlla la posizione e lo stato dei bracci del freno (per i freni a disco controllare il rivestimento). Per i bambini controllare la posizione della leva del freno (lunghezza delle dita)!
7	Il cambio!	Controlla come si comporta il cambio durante il cambio della marcia. La catena non deve saltare da un pignone all'altro, anche con un cambio marcia brusco.
8	La ruota e la leva di chiusura!	Controlla che la ruota è ben posizionata nell'apposito spazio. La leva di chiusura deve essere chiusa!
9	Il manubrio!	Controlla che il manubrio sia ben fissato al telaio.
10	Luce!	Nella notte, nel crepuscolo e nella nebbia accendi le luci! Controlla per tempo il loro funzionamento.



Regole di comportamento

1	Proteggiamo e rispettiamo la natura.
2	Seguiamo solo le piste già esistenti e non passiamo nei prati, nei boschi e nei pascoli!
3	Prendiamo con noi i nostri rifiuti e mettiamoli negli appositi contenitori.
4	Diamo sempre la precedenza ai pedoni e a chi passeggia.
5	Se c'è un passaggio stretto scendiamo dalla bici per lasciare passare i pedoni. Su sentieri larghi quando sorpassiamo o incrociamo qualcuno riduciamo la velocità al ritmo di passo!
6	Salutiamo! Questo contribuisce a limitare i conflitti.
7	Andiamo sempre ad un'adeguata velocità e possiamo sempre fermarci in tempo.
8	Portiamo sempre il casco!
9	Nella notte, nel crepuscolo e nella nebbia è necessario che abbiamo la luce accesa sia davanti che dietro!
10	Solo in casi eccezionali trasportiamo la mountain bike con gli impianti di risalita (speciali offerte di trasporto).

Regole del gioco

- Trasmettere i contenuti in forma ludica, se possibile con metafore.
- Integrare competizioni e forme di test (test motori per il ciclismo).
- Favorire dei movimenti e delle tecniche di conduzione della bicicletta complessi.
- Fare riferimento agli elementi chiave della tecnica di conduzione del ciclismo.
- Favorire la diversità nel ciclismo. Non allenarsi solo nella disciplina specifica.

Materiale necessario

Materiale della palestra, vecchie camere d'aria, pezzi di legno, bottiglie d'acqua (bidoni), molto utile è il concetto sulla tecnica per andare in bicicletta edito da Swiss Cycling che comprende innumerevoli idee di gioco e varianti di percorsi.

Consigli e finezze

L'indicazione della durata delle lezioni è solamente indicativa. Può essere esatta se il gruppo di bambini e il monitore sono ben organizzati, se si è già riscaldati e si possiede una certa tecnica per andare in bicicletta. Le lezioni sono da considerare prevalentemente come una raccolta di esercizi.