

G+S-Kids: Introduzione al ciclismo - Lezione 10

Wheelen & bunny hop

Autore

Karin Laupsien, esperta ciclismo

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 8-10 anni
 Grandezza del gruppo 10-16 bambini
 Luogo del corso Piazzale, se possibile con degli ostacoli (per es. pista da BMX)
 Sicurezza Nessun pedone, nessun tipo di traffico, via dalle strade.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Imparare le basi del wheelen (impennata) e del bunny hop.

Indicazione

Motivare ed aver pazienza anche se l'apprendimento non avviene così velocemente.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Uno è di troppo</p> <p>In un campo delimitato sparpagliare delle camere d'aria di bici (una in meno rispetto al numero di bambini). I bambini si spostano liberamente girando attorno alle camere d'aria. Al segnale devono mettere la ruota anteriore il più velocemente possibile dentro una camera d'aria. Chi rimane senza camera d'aria deve svolgere dei compiti supplementari come per es. fare un giro del campo, 10 giri attorno alla propria bici oppure si contano le vite (chi rimane senza camera d'aria perde una vita).</p>		<p>Demarcazioni per il campo, camere d'aria (una in meno risp. al numero di bambini)</p>
5'	<p>Titanic</p> <p>Scopo: durante gli spostamenti provare a mettere i piedi sul tubo alto della bici (vedi disegno).</p>		



PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Provare il wheelen Uno sta sulla bici, un compagno si trova a destra e uno a sinistra (senza bici). La persona in sella alla bici prova a spostare il proprio peso all'indietro in modo che la ruota anteriore si alzi. In caso di bisogno gli altri due compagni aiutano. Cambio.	A tre.	
10'	Alzare la ruota anteriore Messa in pratica sulla strada. Spostare sempre il peso all'indietro e lavorare con le ginocchia. Provare il più a lungo possibile a spostarsi rimanendo solo sulla ruota posteriore. Non fare movimenti bruschi con il manubrio! Traguardo: una linea o un oggetto distante 2 metri, poi 3 metri, ecc.. Esercitare, esercitare, esercitare,...	Ognuno per conto suo	
15'	Messa in pratica su un ostacolo Provare a fare lo stesso esercizio 1-2 metri prima dell'ostacolo a spostare il peso all'indietro alzando la ruota davanti. In questo modo si può superare un ostacolo più velocemente. Più difficile: trovare due collinette che si susseguono. Provare ad alzare la ruota anteriore prima della prima collinetta e, lavorando con le ginocchia, rimanere in questa posizione per superare la seconda collinetta. In questo modo si supera l'ostacolo sulla ruota posteriore (nel linguaggio della BMX si dice "surfen"). La ruota anteriore tocca a terra dopo la seconda collinetta.	Su un ostacolo o su una pista da BMX.	
5'	Solleverare la ruota posteriore Ad un'andatura lenta sollevare la ruota posteriore dal terreno. Per capire come funziona, si può utilizzare provare ad usare il freno: frenare ad un'andatura lenta e spostare il peso in avanti.		
10-15'	Bunny hop Ora provare a combinare la ruota anteriore e quella posteriore: dapprima sollevare quella anteriore, dopodiché saltare staccando la ruota posteriore. Atterrare con entrambe le ruote contemporaneamente. Il movimento può essere paragonato all'ollie nello skate o nello snowboard. Continuazione: <ul style="list-style-type: none">• Superare saltando dei piccoli oggetti.• Superare saltando una traversina di legno.• Messa in pratica in pista.		

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale			
10'	Il campionato Ci sono 3 campi (1a lega, 2a lega e 3a lega). Tutti cominciano in 2a lega. Con abilità cercare mentre si pedala di costringere un compagno ad uscire dal campo e passare in 3a lega. Chi esce del campo viene retrocesso in 3a lega, chi invece ha costretto un compagno ad uscire viene promosso in 1a lega. Nel caso in cui la situazione non fosse chiara non si procede ad alcuna retrocessione/promozione. Non si può essere promossi oltre la 1a lega così come non si può essere retrocessi oltre la 3a. Interrompere il gioco dopo qualche minuto: chi si trova nel campo della 1a lega riceve un punto, in 2a lega 2, ecc. Chi dopo 5 interruzioni di gioco si ritrova con meno punti?	3 campi <table border="1" data-bbox="805 1675 1204 1854"><tr><td>1a lega</td><td>2a lega</td><td>3a lega</td></tr></table>	1a lega	2a lega	3a lega	Coni di demarcazione
1a lega	2a lega	3a lega				