

Pumptrack: Lezione

Wheelen & Bunny hop

Avanzare su una ruota sola e sollevare la propria bici sono due figure che i bambini sperimentano spesso da soli. Questa lezione pone le basi del «wheelen» (impennata) e del «bunny hop» in vista dell'esecuzione finale in un pumptrack. Da proporre unicamente a bambini con un'ottima padronanza della bici!

Condizioni quadro

Durata della lezione: ca. 90 minuti

Dimensioni del gruppo: 8-16 bambini





Età: 8-12 anni





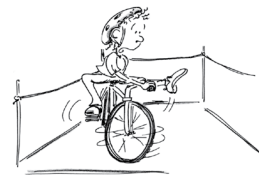
Avanzati

Luogo del corso: all'esterno, piazzale asfaltato lontano dalla circolazione, vicino al pumptrack

Obiettivi d'apprendimento

- Acquisire le basi del «wheelen» e del «bunny hop»

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	5' Uno è di troppo 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).		Demarcazioni per il campo, camere d'aria (una in meno risp. al numero di bambini)
	5' Titanic Scopo: durante gli spostamenti provare a mettere i piedi sul tubo alto della bici (vedi disegno).		
Parte principale	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.		
	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.		Ev. coni di demarcazione

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	5' Wheelen su un pumptrack Ai piedi del dosso, sollevare la ruota anteriore mantenendo sempre il contatto al suolo con la ruota posteriore. Rimettere la ruota anteriore a terra in discesa per accelerare. Più difficile: Sollevare la ruota anteriore ai piedi del primo dosso. Mantenere la posizione lungo una serie di dossi e «pompare» con le gambe.		
	5' Bunny hop: sollevare la ruota posteriore Ad un'andatura lenta sollevare la ruota posteriore dal terreno. Per capire come funziona, si può provare ad usare il freno: frenare ad un'andatura lenta e spostare il peso in avanti.		
	15' Bunny hop: su una superficie pianeggiante Combinare la ruota anteriore e quella posteriore: dapprima sollevare quella anteriore, dopodiché saltare staccando la ruota posteriore. Atterrare con entrambe le ruote contemporaneamente. Più difficile: saltare su degli oggetti di piccole dimensioni.		Ev. piccoli oggetti
	15' Bunny hop: su un pumptrack Sollevare la ruota anteriore ai piedi del dosso poi quella posteriore. Rimettere a terra le due ruote in discesa per accelerare.		
Ritorno alla calma	10' 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?		Coni

Fonte: lezione G+S-Kids n° 10 «Introduzione al ciclismo: Wheelen & Bunny Hop» adattata.