



## G+S-Kids: Introduzione al ciclismo - Lezione 4

# Abilità, destrezza, ostacoli

### Autore

Roland Richner, capo disciplina ciclismo

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti  
Livello  basso  medio  impegnativo  
Età consigliata 7-10 anni  
Grandezza del gruppo 6-8 bambini, 1 monitore, si consiglia 1 aiuto monitore. Da 10 bambini 2 monitori.  
Luogo del corso Piazzale.  
Sicurezza Nessun pedone, nessun tipo di traffico, via dalle strade, vedi anche le Basi del ciclismo.

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Fare diverse esperienze coordinative con la bicicletta /mountain bike (MT). Conoscere la bici/MT, padroneggiarla e imparare l'uso dei freni.  
Differenziare, orientarsi, favorire la fiducia.  
Imparare delle forme di gioco sulla bici/MT.

### Indicazione

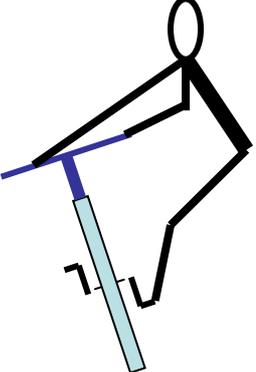
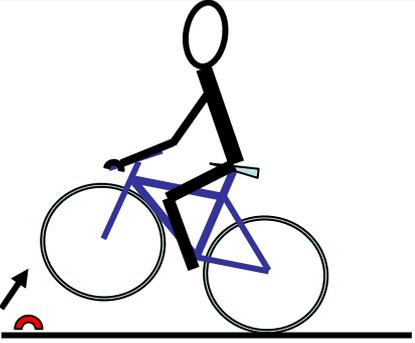
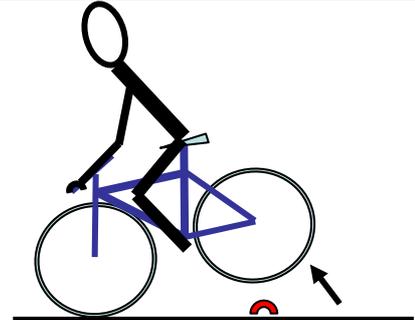
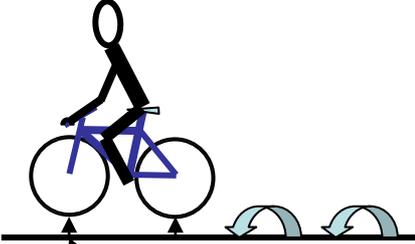
Lo spostarsi liberamente favorisce la sensazione di andare in bicicletta, di padroneggiarla e di frenare. Il materiale serve all'inizio per aumentare la sicurezza. Le indicazioni e l'organizzazione devono essere chiare, al fine di evitare scontri e cadute.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Ginnastica con la bici I</b> Braccia – spalle. In posti dove non c'è nessuno e dove c'è un'ottima visuale. <ul style="list-style-type: none"><li>Vai senza mani e metti le mani dietro al collo. Spingi il gomito verso il basso.</li><li>Girare la braccia in avanti, indietro e in modo asimmetrico.</li><li>Alzati dalla sella e spingi il sedere indietro sulla ruota posteriore fino a quando le spalle e le braccia sono completamente tese.</li><li>Riesci sempre ad andare diritto?</li></ul>		
5'	<b>Ginnastica con la bici II</b> Torace. <ul style="list-style-type: none"><li>Vai senza mani e gira il torace a destra e a sinistra.</li><li>Una mano è sul manubrio, con l'altra prova a toccare il pedale, il portapacchi o la luce posteriore.</li><li>Piegati in avanti e tieni la schiena diritta.</li></ul>		
5'	<b>Ginnastica con la bici III</b> Gambe, piedi. <ul style="list-style-type: none"><li>Tendi la gambe il più possibile e abbassa la punta del piede fino quasi a toccare il suolo. Anche con l'altra gamba.</li><li>Fai passare la gamba destra davanti alla sella e portala dalla parte sinistra. Poi facendola passare dietro alla sella riportala sul pedale destro.</li></ul> <p>Consiglio: quando riesci a fare questo esercizio anche dalla tua parte debole, allora vorrà dire che sarai in grado anche di salire sulla bici dalla parte sbagliata.</p>		

**PARTE PRINCIPALE**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	<b>Oggetti smarriti</b> Abilità, mobilità. Provare a raccogliere da terra degli oggetti senza scendere dalla bici. Consiglio: rametti, conifere, bottigliette d'acqua, caramelle, ecc.		
8-10'	<b>Andare con il surf</b> Sfida, coraggio, equilibrio. Prendi un po' di rincorsa. Stai con il piede sinistro sul pedale sinistro e con il piede destro sul telaio dalla parte sinistra. Ora spingendo in fuori la bici puoi metterla in posizione obliqua. <ul style="list-style-type: none"> <li>Riesci ancora a padroneggiare e a frenare la bici?</li> </ul>		
10'	<b>Impennare</b> Differenziare. Prova ad un'andatura lenta ad alzare la ruota davanti dal suolo. Consigli: <ul style="list-style-type: none"> <li>Tira verso di te il manubrio.</li> <li>Prova a scavalcare con la ruota anteriore una linea o un oggetto.</li> </ul> (paragona questo movimento al movimento chiave caricare/alleggerire nello sci)		
10'	<b>Scalciare</b> Coraggio, differenziare. Prova ad un'andatura lenta sollevare la ruota posteriore. Consigli: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ad un'andatura lenta stare sui pedali. I pedali sono orizzontali.</li> <li>Frenare con il freno anteriore.</li> <li>Spostare leggermente il peso in avanti.</li> </ul>		
10'	<b>Spostare la ruota</b> Esercizio di base per il trial. Prova ad un'andatura lenta a spostare la ruota anteriore e quella posteriore lateralmente. <ul style="list-style-type: none"> <li>Sposta la ruota su una linea (per es. le linee del campo da gioco).</li> </ul> Sposta la ruota su un rialzo (per es. il bordo di un marciapiede)		
10	<b>Satellare</b> Differenziare. Prova ad un'andatura lenta a saltellare con la bici. Stare pronti a frenare e saper dosare i freni. <ul style="list-style-type: none"> <li>Con tutte e due le ruote contemporaneamente.</li> <li>Anche da fermi (con i freni tirati).</li> <li>Durante il saltello spostare la bici lateralmente.</li> <li>Chi riesce a girarsi di 360°?</li> <li>Chi riesce a spostarsi lateralmente?</li> </ul>		

10'	<p><b>Bunny-hop</b>          Coraggio, differenziare.          Supera una linea saltando con entrambe le ruote. Per farlo devi . Aumenta l'altezza mettendo degli oggetti sulla linea o disegnandoli per terra, ecc.</p>		
-----	--	--	--

**RITORNO ALLA CALMA**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p><b>“La lotta”</b>          Tattica, equilibrio, orientamento.          I biker cercano in un determinato spazio di costringere i compagni a scendere dalla bici.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Non si possono usare le braccia e le gambe (calci e pugni)</li> <li>• Non è permesso scontrarsi ad alta velocità con un compagno.</li> <li>• È permesso saltellare.</li> <li>• Chi scende dalla bici deve fare un giro del campo portando un oggetto.</li> </ul>		