

G+S-Kids: Introduzione al ciclismo - Lezione 5

Sul terreno con la mountain bike I

Autore

Roland Richner, capo disciplina Ciclismo

Condizioni quadro

| | |
|----------------------|---|
| Durata della lezione | ≥60 minuti |
| Livello | <input checked="" type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> 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

Le prime esperienze su diversi tipi di pavimentazione e di terreno.

Approfondire le diverse esperienze coordinative con la bicicletta /mountain bike (MT) e applicarle su diversi tipi di terreno. 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 suolo ed il terreno offrono infinite possibilità per fare diversi esercizi. 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 |
|--------|--|--------------------------|-----------|
| 5-10' | <p>Tandem Differenziare, reagire. Delimitare una zona con molti ostacoli naturali come piante, sassi, tronchi, buche, colline, mucchi di ghiaia, radici, cordoli, rialzi, ecc.: A percorre una via secondo lui difficile senza scendere dalla bici. B prova a seguirlo.</p> <p>Le conoscenze del territorio, una ricognizione o la sensibilità per la natura aiutano a scegliere il tipo di terreno adatto.</p> | | |
| 5' | <p>Copiare Capacità di realizzare, precisione, sportività. A sceglie una via con delle difficoltà tecniche. B osserva e memorizza la via. In seguito B prova a copiare esattamente la via percorsa da A.</p> <ul style="list-style-type: none"> Trovare vie sempre più difficili. | | |

PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|--------------------------|-----------|
| 10' | <p>Frenare Differenziare, ritmo, reazione. Delimitare una zona con diversi tipi di pavimentazione, per es. sentieri, prato, ghiaia, asfalto, ecc. Provare a frenare e capire in che modo il freno e la MT reagiscono. Si comincia con il freno posteriore.</p> <p>Obiettivo: almeno 30 frenate posteriori, anteriori e con entrambi i freni. Consiglio: non appena la ruota si blocca lasciare il freno e poi frenare ancora (ABS). Variante: diversi sottosuoli.</p> | | |
| 10' | <p>Lo spazio di frenata Sicurezza, tecnica di frenata. Su una pista in pendenza, all'inizio leggermente in pendenza e poi sempre più ripida.</p> <p>Controlla il tuo spazio di frenata. Consiglio: tenere il baricentro del corpo all'indietro.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solo con il freno posteriore. • Solo con il freno anteriore. • Con entrambi i freni senza bloccare le ruote. | | |
| 10' | <p>La frenata d'emergenza Sicurezza, spettacolo. Su diversi terreni: prova con diverse velocità a frenare in un determinato punto e a fermarsi nel minor spazio possibile. Consiglio: tirare con forza il freno anteriore ma senza bloccare la ruota! Per compensare l'effetto del freno anteriore, spostare il peso all'indietro (fondoschiena dietro la sella).</p> | | |
| 10' | <p>Sgommare Fiducia, sicurezza, differenziazione, sentimento.</p> <p>Frenare su diversi tipi di terreno (ghiaia, umido, neve, ecc.) bloccando la ruota posteriore (attenzione: SOLO la ruota posteriore!) Consiglio: sentire come scivola e perde il controllo la ruota posteriore. Se ti alzi dalla sella e sposti il peso all'indietro potrai ancora controllare la bici.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Provare a fare la stessa cosa ma eseguendo uno slalom. | | |
| 10' | <p>La super sgommata Tecniche di curva, fiducia. Sulla ghiaia. Fare una curva stretta e bloccare un attimo la ruota posteriore. Ci si accorge così come la ruota posteriore scivola via. Pedalare subito in avanti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Provare da tutte e due le parti. • All'inizio sostenersi con il piede all'interno della curva, poi con i piedi sui pedali. • Si riesce a fare una curva-sgommata di 180°? • E senza scendere dalla bici? <p>Consiglio: alla fine degli esercizi risistemare la ghiaia così da non lasciare tracce. Provare ad un'andatura lenta a spostare lateralmente le ruote.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spostare la ruota su una linea (per es. la linea del campo da gioco). <p>Sposta la ruota su un rialzo (per es. il bordo di un marciapiede).</p> | | |

RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|--------------------------|-----------|
| 10' | <p>Il test di reazione Questo esercizio può anche essere usato come riscaldamento.</p> <p>A e B uno dietro l'altro con sufficiente distanza. A prova aumentando la velocità o frenando bruscamente a far perdere il ritmo a B.</p> <ul style="list-style-type: none"> Riesci a stare il più vicino possibile alla ruota posteriore senza toccarla neanche nelle situazioni estreme? <p>Consiglio: Reattività = un dito sempre sulla leva del freno.</p> | | |