

A ruota libera

mobile
inserto pratico

63

UFSPO & ASEF



Il ritorno della primavera porta con sé anche la voglia di fare sport all'aperto, su strade e piazze. Questo inserto pratico vi offre la possibilità di scoprire o riscoprire l'ebbrezza di praticare attività rigorosamente su ruote o rotelle.

Autori: Ralph Hunziker, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud
Redazione: Ralph Hunziker, Nicola Bignasca
Foto: Keystone, upi, Stephan Bögli; layout: Monique Marzo

Non sono molti i docenti di educazione fisica che optano regolarmente per lezioni all'aperto dedicate alle due o alle otto ruote. Molti di loro ritengono che i rischi sono troppo alti. Tuttavia rinunciare al movimento in mezzo alla natura e ad esperienze indimenticabili non è comunque la soluzione ideale per evitare gli infortuni. Per aggirare questo pericolo e i problemi di responsabilità che ne derivano bastano poche cose: un buono spirito di organizzazione, delle precise norme comportamentali ed un equipaggiamento adeguato. Ora è tutto in regola per sfrecciare col sorriso sulle labbra verso i mesi caldi dell'anno.

Giocare aiuta ad imparare

Una buona tecnica sugli inline-skating o in sella ad una mountainbike non regala soltanto maggior sicurezza ma anche un sano divertimento. Dalla pagina due alla cinque l'inserto propone una serie di esercizi dedicati ai fondamentali della scivolata, della frenata, delle giravolte e dei salti sui pattini. «Il gioco è il miglior modo di fare progressi» è il motto delle pagine sei e sette, mentre il capitolo seguente illustra gli innumerevoli modi di andare in bicicletta. Scoprirete così che, per esercitarsi a stare in sella, il piazzale della ricreazione è un luogo ottimale.

Per saperne di più sulla BMX, basta sfogliare la pagina 13. Gli ultimi capitoli contengono una raccolta di idee altrettanto divertenti per imparare a viaggiare sugli aggeggi mobili più strani ed organizzare una riuscitissima giornata... rigorosamente su ruote e rotelle. ■

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

● Fr. 5.-/€ 3.50 (per esemplare)

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

Ufficio federale dello sport UFSPO

CH-2532 Macolin

fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

Una spinta e via ...

Abilità ed equilibrio sono fattori fondamentali per pattinare sicuri su una sottile linea di rotelline. Perché non farlo prendendoci anche gusto?



Gambadilegno

Come? Disseminare dei bicchieri di plastica capovolti o altri oggetti segnaletici su tutto il perimetro di gioco. Pattinare da un bicchiere all'altro su una gamba sola e dare un'altra spinta ad ogni bicchiere.

Perché? Pattinare su una gamba sola.

Come un'ombra

Come? Due allievi pattinano in fila indiana su un lungo rettilineo. Il pattinatore che segue cerca di assumere lo stesso ritmo del compagno. L'esercizio può essere eseguito anche da più persone contemporaneamente. Chi precede tutto il gruppo, ad un tratto, lascia la pole position alla persona che sta alle sue spalle e diventa l'ultimo della fila.

Variante: eseguire l'esercizio facendo rimbalzare un pallone di pallacanestro.

Perché? Pattinare in modo sincronizzato.

Gemelli

Come? A pattina in avanti, B all'indietro. I due stanno uno di fronte all'altro e si tengono per gli avambracci. A spinge B che tiene i pattini paralleli e guarda al di sopra della sua spalla (nella direzione di marcia).

Variante: una staffetta fra due squadre.

Perché? Pattinare all'indietro con l'aiuto di un partner.

Concorso a ostacoli

Come? Disseminare bicchieri o altri oggetti sul perimetro di gioco. Gli allievi devono schettinare (pattinare) in avanti, all'indietro o con passo incrociato fra gli ostacoli (senza toccarli).

Variante: chi riuscirà ad aggirare il maggior numero di ostacoli? Un ostacolo non deve essere aggirato più di una volta.

Perché? Aggirare gli ostacoli.

Cavallo e cavaliere

Come? Due allieve stanno una dietro l'altra legate fra di loro con una corda. A, che sta davanti, traina B e dirige la corsa. (L'allieva B può spingere con i pattini solo alla partenza.)

Variante: il cavallo è cieco e la cavallerizza lo guida con dei movimenti della corda e con degli ordini verbali.

Perché? Reagire e seguire.

Chi scivola più lontano?

Come? Definire un perimetro di gioco. Gli allievi prendono una bella rincorsa e poi si lasciano scivolare cercando di arrivare il più lontano possibile. Una volta usciti dalla zona delimitata non sono più autorizzate spinte.

Varianti:

- segnalare ogni meta con un punteggio. Chi ottiene il punteggio più alto dopo tre tentativi?
- eseguire l'esercizio in una determinata posizione (cannone, aviatore, ecc...).

Perché? Scivolare il più lontano possibile con la rincorsa.

Serpeggiare

Come? Disporre dei bicchieri capovolti su una linea. Gli allievi percorrono il tragitto serpeggiando fra i bicchieri senza sollevare i pattini.

Varianti:

- schettinare fra i bicchieri con i piedi paralleli;
- swizzle: alternare i pattini dalla posizione a V a quella a A formando una serie di ellissi;
- eseguire uno slalom su una gamba sola;
- serpeggiare fra i bicchieri con passo incrociato.

Attenzione: il tampone del freno si può togliere per evitare che i pattini si tocchino mentre s'incrocia.

Perché? Schettinare in avanti e all'indietro senza staccare i pattini dal pavimento.

Nell'occhio del ciclone

Come? A rappresenta il centro (l'occhio del ciclone) attorno al quale pattina B. A afferra la mano interna al senso della curva di B. Questi mantiene il pattino interno a contatto con il pavimento e spinge con l'altra gamba («chassé»), mentre A gira sul posto. Dopo diversi giri introdurre il passo incrociato. Invertire i ruoli.

Varianti:

- B indica il centro con la mano esterna al senso della curva (posizione del busto corretta);
- A e B si tengono per le estremità di una corda o di un bastone da hockey.

Perché? Dalla virata al passo incrociato.



Sicurezza prima di tutto

La pratica dell'inline-skating non è priva di pericoli, soprattutto su terreni difficili o discese ripide. Nonostante le cadute siano inevitabili, in particolare modo per i neofiti, è bene adottare le giuste misure precauzionali:

- munirsi dell'equipaggiamento di protezione completo che comprende casco, parapolsi, paragomiti e ginocchiere;
- imparare ad avanzare, fermarsi e cadere nel modo giusto aiuta a prevenire gli infortuni;
- la condotta sui pattini va adattata alla propria abilità e alle condizioni con cui si è confrontati. Attenzione: bisogna riuscire a frenare e a fermarsi in ogni momento!
- rispettare le regole della circolazione stradale: pattinare solo su piazze senza traffico, marciapiedi, percorsi pedonali e ciclopiste. Dare la precedenza agli altri utenti della strada e in caso di cattiva visibilità (nebbia, buio) munire la parte posteriore e anteriore dei pattini di strisce catari-frangenti;
- utilizzare solamente materiale in ottimo stato. Controllare, eseguire la manutenzione e rimpiazzare regolarmente l'equipaggiamento di protezione, le rotelle, il cuscinetto a sfere e il freno;
- prediligere le piazze senza traffico. I terreni che presentano asperità (buchi nell'asfalto, tombini rialzati, ghiaia o binari del tram) e cattive condizioni (manto stradale bagnato, sporco o ricoperto di foglie) rappresentano un pericolo per chi pratica questa attività. Ai principianti si consiglia di «muovere i primi passi» su terreni morbidi (prati, materassini ...) o con l'aiuto di qualcuno.

Per saperne di più: www.upi.ch > Sport > inline skating

Frenare, che piacere!

Le rotelle sotto i piedi sono adatte a chi sa frenare bene e in fretta. Ai principianti non resta che seguire i consigli e gli esercizi spiegati in questo capitolo.

Curling

Come? A afferra B per i fianchi e lo spinge con forza fino ad una linea di demarcazione e poi lo lascia andare. B, che non può più spingersi, frena per cercare di fermarsi esattamente nel punto prestabilito.

Variante: B cerca di raggiungere a occhi bendati il punto d'arresto, che può essere segnato ad esempio con un gesso.

Perché? Frenare al posto giusto.

Stop... si frena

Come? Per esercitarsi a frenare questi esercizi possono essere utili:

- due allieve pattinano velocemente in direzione di una compagna. Ad un segnale (acustico o visivo) di quest'ultima le due pattinatrici frenano il più rapidamente possibile. Chi perde diventa il «semaforo»;
- A spinge B lontano che, non appena viene lasciato andare, prova a frenare (evitare gli spintoni!). Chi riesce ad eseguire questo esercizio ad occhi chiusi?
- gli allievi pattinano in direzione di una linea o di un ostacolo qualsiasi, cercando di fermarsi davanti alla linea. Chi vi si avvicina di più?
- due allievi si dirigono alla stessa velocità verso una linea e frenano non appena la superano. Chi sfoggia la frenata più breve e con quale tecnica?
- un, due, tre... stella! Un allievo, «il palo», sta in piedi di fronte ad un muro, dando di schiena ai compagni. Questi cercano di avvicinarsi il più possibile a lui. Quando il palo si gira verso di loro devono frenare il più in fretta possibile. I tre più lenti del gruppo ritornano al punto di partenza.

Perché? Imparare a frenare con esercizi diversi.

Togli un posto a tavola

Come? Sul perimetro di gioco sono stati disseminati dei bicchieri di plastica (uno in meno rispetto al numero di allievi). I ragazzi pattinano alla rinfusa ma al segnale ognuno di loro corre verso un bicchiere e frena con uno spin-stop. L'allievo che rimane senza bicchiere viene eliminato e dal campo di gioco viene tolto un altro bicchiere. I ragazzi eliminati eseguono altri esercizi.

Perché? Usare la frenata spin-stop.

Molti modi per fermarsi

Heel-stop (frenata con il tampone): la frenata con il tampone è il metodo più sicuro ed efficace per i principianti. Spingere avanti il pattino munito di tampone, sollevare leggermente le dita del piede che frena fino a quando il tampone non tocca il pavimento. La flessione della gamba posteriore aumenta la pressione e di conseguenza anche l'effetto di frenata.

T stop (frenata a T): spostare il baricentro su una gamba sola, sollevare e girare verso l'esterno l'altro pattino fino a formare un angolo retto rispetto alla direzione di marcia (i pattini formano una T). Appoggiare a terra l'angolo interno del pattino sollevato. È molto importante mantenere la posizione ad angolo retto e stabilizzare il busto. Questo tipo di frenata consuma enormemente il tampone del freno ed esige dal pattinatore un grande equilibrio.

Spin-stop: per effettuare questo tipo di frenata non serve molta velocità. Si parte sforbiciando e poi si sposta il peso sul pattino anteriore, mentre il pattino posteriore viene appoggiato sulla punta (prima rotella). In questa posizione aprire il pattino posteriore (ad almeno 90 gradi) fino a quando i talloni sono uno di fronte all'altro. Ne risulta una rotazione, ovvero il pattinatore traccia un cerchio e poi si ferma.

Power slide: baricentro sulla gamba anteriore. Come per la frenata spin-stop, appoggiare il pattino posteriore sulla punta (prima rotella) e caricare il peso su questo pattino. Risultato: una virata di 180° mentre l'angolo interno dell'altro pattino viene appoggiato a terra perpendicolarmente alla direzione di marcia. Si frena durante la scivolata.

Hockey-stop (curva con «carrellamento»): stesso principio del power slide ma posizionare gli angoli interni di entrambi i pattini perpendicolarmente alla direzione di marcia.



Giravolte e salti

Non tutte le strade sono diritte, imparare a curvare è dunque importantissimo! I più navigati hanno pure la possibilità di confrontarsi con ogni tipo di salti.

L'elica

Come? Un allievo si posiziona in mezzo al gruppo e fa «l'elica». I compagni (numero a scelta) lo prendono a braccetto, sia a sinistra che a destra (sguardo rivolto in direzioni opposte), e tutti pattinano in senso orario («chassé» o passo incrociato) attorno a lui. «L'elica» così si mette a girare.

Perché? Muoversi in gruppo con passo incrociato.

La «ottosfida»

Come? Posizionare quattro coni ad angolo retto. Gli allievi li aggirano formando un otto. Due di loro pattinano sempre nella direzione opposta e partono dal centro dell'angolo. Chi riesce a raggiungere per primo il compagno in pole position?

Perché? Disegnare un otto pattinando in senso inverso.

Il blocco di granito

Come? Effettuare salti di 90 fino a 360° su una superficie morbida (prato o materassini). Gli allievi si danno lo slancio flettendo le ginocchia e una volta atterrati cercano di ritrovare immediatamente l'equilibrio (rigidi come un blocco di granito).

Variante: completare l'esercizio con qualche tocco divertente, ad es. toccarsi il casco durante la giravolta.

Perché? Salti per principianti.

Un salto qui e un salto là

Come? Eseguire diverse forme di salto dapprima con brevi rincorse e poi con slanci sempre più lunghi:

- mettersi su una linea e saltare il più lontano possibile.
Chi raggiunge il punto più lontano atterrando in piedi?
- costruire una torre con i bicchieri di plastica. Vince chi scavalca la torre più alta o chi riesce a far cadere meno bicchieri durante il salto;
- saltare con una giravolta di 90° sopra uno o più bicchieri e atterrare pattinando all'indietro;
- saltare sopra i bicchieri a gambe divaricate.

Perché? Tanti modi per darsi lo slancio.

Imparare a cadere

Può capitare a tutti gli inline-skater di perdere l'equilibrio all'improvviso. Una buona tecnica di caduta aiuta però ad evitare gli infortuni. Provate a lasciarvi cadere con una capovolta su ginocchia e avambracci muniti rispettivamente di ginocchiere, parapolsi e paragoniti e noterete la differenza. È consigliabile esercitarsi su delle superfici morbide.





Giocare per migliorare

Il miglior modo di fare progressi è giocare, magari tirando un rigore, dribblando, oppure esercitando la resistenza.

Palleggiatori nel mirino

Come? Gli alunni procedono dribblando (pallone di pallacanestro) mentre «il cacciatore» cerca di colpirli con un pallone di un altro colore. Chi viene colpito scambia la sua palla con quella del cacciatore e lo diventa a sua volta, oppure prima di riprendere a giocare deve eseguire una penitenza (ad esempio un tiro a canestro).

Variante: zone di palleggio. Chi sottrae la palla passa al campo successivo, chi la perde retrocede.

Perché? Pattinare e palleggiare.

Sulle ginocchia

Come? Suddividere la classe in cacciatori e giocatori. I cacciatori cercano di toccare i giocatori. Chi viene toccato si inginocchia (mani sulle ginocchia) e diventa prigioniero. I carcerati possono comunque liberarsi se un altro giocatore li scavalca a gambe divaricate.

Variante: i giocatori toccati diventano a loro volta cacciatori e devono fermarsi nel punto in cui sono stati colpiti.

Perché? Forma semplice del chiapparello.

Giochi di corsa e lancio

Come? Giochi che di norma possono apparire noiosi diventano spassosi se vengono testati sui pattini.

Alcuni esempi:

- si formano due squadre. Si ottiene un punto quando un giocatore di una squadra riesce a prendere la palla dietro la linea che determina il campo degli avversari. I giocatori che non sono in possesso della palla pattinano liberamente, chi invece ne entra in possesso può solo scivolare sui pattini, senza più spinte!
- si formano due squadre. Si ottiene un punto quando un giocatore intercetta un passaggio di un compagno di squadra.
- si raccolgono punti anche quando gli avversari non riescono a prendere la palla:
- sempre due squadre. Si ottengono punti solo quando il pallone colpisce la parete custodita dagli avversari;
- si formano due squadre: i corridori e i cacciatori. I primi devono correre attorno ad un angolo retto (ad ogni angolo si trova un paletto colorato che funge da «zona riposo»). I cacciatori devono cercare di mettere la palla in un cerchio per «bruciare» gli avversari.

Perché? Forme di gioco conosciute con i pattini ai piedi.

Mettersi in salvo

Come? Suddividere la classe in cacciatori e giocatori. I giocatori possono mettersi in salvo cadendo tempestivamente sulle ginocchia, ma prima di rialzarsi devono rimanere in questa posizione per tre secondi. Quando il gioco riprende, il cacciatore dovrà cambiare preda. Una piccola zona di gioco riduce la velocità e quindi anche il rischio di infortuni.

Perché? Esercitare la caduta sulle ginocchia.

Nella corte dei grandi

Come? Ogni sport può essere eseguito sui pattini, anche se a volte bisogna modificare le regole.

Qualche esempio:

- pallacanestro: fondamentalmente bastano le regole in vigore in questa disciplina. Chi riceve un passaggio deve però iniziare subito a palleggiare oppure deve frenare. I contatti violenti vanno puniti;
- Unihockey: per questo sport valgono le regole dell'unihockey. Adatto soprattutto per principianti, vista la possibilità di appoggiarsi al bastone;
- calcio: adatto soprattutto per gli avanzati. Si consiglia di giocare su un perimetro molto vasto o a piccole squadre;
- frisbee: due squadre si contendono il frisbee. Quando ci si appropria del disco bisogna frenare (regola dei tre secondi), quando invece cade a terra passa alla squadra avversaria. È pure possibile ottenere punti quando un giocatore intercetta un passaggio in una zona prestabilita.

Perché? Pattinare associando diverse discipline sportive.

Record del mondo

Come? L'obiettivo è battere il record del mondo nei 10 000 metri grazie al contributo di tutta la squadra. Stabilire i luoghi in cui avviene il cambio di testimone e i tragitti da percorrere individualmente.

Variante: staffetta dei 4 × 100 metri.

Perché? Battere il record del mondo.

Memory

Come? Formare un angolo retto. Ogni gruppo parte da un angolo dove si trovano delle carte da memory. Dopo ogni giro, i giocatori devono scoprire due carte e se queste concordano possono scoprirne altre due. Se le carte non concordano il gruppo deve effettuare un altro giro. Quale squadra riesce per prima a trovare tutti gli abbinamenti?

Perché? Esercitare la resistenza in modo ludico.

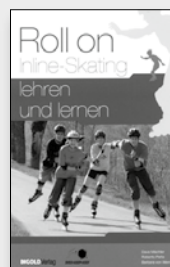
Lancio del dado

Come? In modo individuale o in gruppo, gli alunni si giocano a dadi il modo (movimenti) in cui il tragitto verrà percorso. Ad ogni lancio si determina una nuova tratta. Chi riesce a percorrere il maggior numero di giri in cinque minuti? Oppure chi ottiene il punteggio più alto? Qualche esempio:

- pattinare in avanti;
- alternare i pattini dalla posizione V alla A formando una serie di ellissi (swizzle);
- pattinare all'indietro;
- prevedere dei compiti da svolgere durante il percorso (salti, ostacoli, ecc.);
- spingere solo con il piede sinistro o con il destro;
- pattinare assolvendo altri compiti (palleggiare, lanciare a canestro, ecc.).

Perché? Esercitare la resistenza in modo ludico.

Una guida preziosa



Per praticare l'inline-skating è necessario conoscere la tecnica giusta, che garantisce sicurezza e divertimento. Quali sono i movimenti corretti? Quali sono gli esercizi che mi aiutano maggiormente a migliorare? Come mi proteggo contro gli infortuni? Sono alcune delle domande a cui risponde «Roll on», la guida dell'inline-skating disponibile soltanto in lingua tedesca.

La descrizione delle varie tecniche e i numerosi esercizi, per altro ben strutturati, sono la parte centrale del manuale. Vi sono descritti in particolare le posizioni, i movimenti principali, le tecniche di pattinata e scivolata, i modi di frenare e di girare. La raccolta di giochi di ogni genere invoglia il lettore ad esercitare quanto appreso in modo ludico, mentre altri capitoli forniscono informazioni interessanti sull'equipaggiamento e la sicurezza.

Mischler, D.; Peña, R.; Von Werra, B.: **Roll on. Inline-Skating lehren und lernen.** INGOLDVerlag Herzogenbuchsee. 2003. 96 pagine. Fr. 34.– (IVA esclusa).

Ordinazioni a: Ernst Ingold+Co. AG, 3360 Herzogenbuchsee. 062 956 44 44. www.ingoldag.ch. (numero di riferimento: INGOLD 20.030.9/ISBN 3-03700-030-9).

Prevenire è meglio di curare

I Safety Tool «inline skating» e «gite in bicicletta» sono un supporto didattico per gli insegnanti di educazione fisica e contengono fogli di lavoro completi di esercizi per imparare le nozioni di base, per esercitare le cadute, le frenate, la concentrazione visiva e il modo di affrontare le curve.

Ordinazione gratuita all'indirizzo: www.upich



Sali e scendi

Resistenza, destrezza e paesaggi alpini, sono queste le immagini associate alla mountainbike. È forse per questa ragione che la bici da montagna non ha ancora fatto la sua apparizione nelle lezioni di educazione fisica?

In carrozza!

Come? Salire sulla bici dalla parte sinistra, oppure in innumerevoli altri modi:

- dondolarsi sulla sella;
- salire in sella dalla posizione trotinette;
- saltare in sella dapprima da fermi e poi in movimento;
- in piedi dietro la bicicletta. Sollevare la ruota anteriore, azionare il freno posteriore e salire in sella;
- salire sulla bici dalla parte destra.

Perché? Salire sulla bicicletta in diversi modi.

Buongiorno

Come? Gli allievi pedalano alla rinfusa all'interno di un perimetro predefinito. Quando incontrano un compagno lo salutano dandogli la mano oppure a mo' di «give me five», dopo di che ripartono alla ricerca di un nuovo compagno.

Variante: quando s'incontrano, gli allievi si toccano con i loro caschi oppure con la ruota anteriore delle biciclette. Una superficie insolita (come ad esempio l'erba, la sabbia oppure un terreno in salita) aumenta il grado di difficoltà dell'esercizio.

Perché? Creare il contatto fra i ciclisti.

Cane guida

Come? Due allievi avanzano l'uno dietro l'altro. Colui che precede indica il ritmo di pedalata e la direzione. Quello che segue cerca di eseguire esattamente gli stessi movimenti del compagno.

Variante: A ha gli occhi bendati e B, che pedala accanto a lui, gli mette una mano sulla spalla guidandolo con dei comandi verbali.

Perché? Precedere e imitare.

Hip e hop!

Come? Gli allievi pedalano uno dietro l'altro all'interno di un grande cerchio. Il docente pedala in senso contrario mostrando loro altri diversi modi di andare in bicicletta:

- senza mani o a braccia conserte;
- trotinette: un piede su un pedale e spingere con quello che sta a terra;
- spingere dalla posizione trotinette facendo oscillare la sella e il volante. Continuare in posizione trotinette;
- salire sulla sella in ginocchio oppure a pancia in giù (ventre a contatto con la sella). Inventare giochi di abilità.

Variante: quando il docente grida «hip» tutti virano leggermente a sinistra con una determinata tecnica, quando grida «hop» stessa cosa ma a destra. Alla fine si ritorna sempre nel cerchio.

Perché? Mostrare e imitare.

Il canguro fuggitivo

Come? Esercitarsi di preferenza su un prato e a bassa velocità. Durante i primi tentativi, un compagno tiene la bicicletta dopo il salto. L'obiettivo finale è riuscire a tenerla da soli:

- saltare giù dalla sella all'indietro. Le biciclette munite di portapacchi non sono indicate;
- saltare a gambe divaricate sopra il manubrio;
- dondolare sulla bici con una gamba stesa sopra il manubrio e poi saltar giù dalla bicicletta.

Attenzione: durante l'esecuzione dei primi due esercizi assicurarsi che i pedali siano in posizione orizzontale prima di staccare i piedi.

Perché? Saltare in diversi modi.

Canestro!

Come? Gli allievi si esercitano da fermi o in movimento.

- lanciare una pallina da tennis cercando di centrare un secchio o un cono rovesciato;
- posizionarsi su una linea predefinita e tirare in porta con un bastone da hockey;
- dribblare come nella pallacanestro e lanciare il pallone nel canestro.

Perché? Eseguire diverse forme di lancio in sella ad una bicicletta.

Darsi il manubrio

Come? Tre allievi pedalano l'uno accanto all'altro su un perimetro o un percorso predefinito. Ognuno di loro tiene il manubrio del vicino.

Varianti:

- la persona che sta in mezzo mette le mani sulle spalle dei compagni;
- rendere le condizioni più difficili, ad esempio un allievo non deve pedalare e gli altri devono trainarlo o spingerlo.

Perché? Formare dei gruppi.

A passo di lumaca

Come? Definire un tragitto da percorrere. Al segnale, gli allievi partono in direzione del traguardo rimanendo in gruppo (vietato tornare indietro e toccarsi). Vince chi arriva per ultimo al traguardo.

Variante: chi riesce a rimanere fermo sul posto il più a lungo possibile senza posare i piedi per terra?

Perché? Pedalare il più lentamente possibile.

**Rispettare l'ambiente**

Ai biker sono riservate soltanto delle «zone grigie». Esistono dei percorsi interessanti per questo tipo di pratica ma la legge proibisce a questa categoria di ciclisti di accedervi: «Le strade che non si prestano o non sono concepite per veicoli a motore o biciclette, come i sentieri, non possono essere percorse nemmeno dalle biciclette da montagna». I fatti dimostrano che per il momento non esistono ancora grandi conflitti in questo ambito.

I docenti possono dare il loro contributo in questo senso, insegnando ai loro allievi il rispetto di alcuni principi:

- 1. Percorri solo strade tracciate** per non provocare danni alla natura e rispetta i divieti di accesso.
- 2. Sii premuroso e dai la precedenza.** Riduci la velocità in prossimità di incroci o quando vieni superato e fermati se necessario.
- 3. Stai attento agli animali.** Se vedi un animale, fermati e aspetta che si metta in salvo. Chiudi sempre dietro di te i cancelli delle recinzioni dei pascoli.

4. Non lasciare alcuna traccia. Cerca di frenare senza bloccare le ruote ed evita di lasciare solchi sul terreno bagnato. Raccogli i tuoi rifiuti e smaltiscili in modo ecologico.

5. Considera sempre gli imprevisti. Resta costantemente concentrato sulla tua corsa e adatta la velocità alle diverse situazioni.

6. Sicurezza prima di tutto. Testa il tuo equipaggiamento, valuta correttamente le tue capacità e indossa casco e guanti per la tua incolumità. Non spingerti mai da solo in zone isolate e porta sempre con te il necessario per affrontare gli imprevisti: attrezzi, farmacia d'emergenza e cellulare.



Affinare la tecnica

Frenare, mantenere l'equilibrio e curvare sono azioni che esigono una buona tecnica per non incappare in brutte sorprese. Qualche esercizio per perfezionarle in allegria.

Lesto...freno

Come? Gli allievi partono tutti insieme verso una linea tracciata sul terreno (in leggera discesa). Quando la ruota anteriore si trova sulla linea bisogna frenare. Freno più velocemente con il freno anteriore o posteriore? Oppure con entrambi contemporaneamente?

Variazioni:

- chi riesce a frenare nel punto esatto? I ragazzi cercano di fermarsi sulla linea con la ruota anteriore (una volta partiti non possono più pedalare);
- frenare su un pendio ripido: su un terreno scosceso il freno posteriore va allentato e bisogna frenare a piccole dosi con quello anteriore.

Perché? Chi frena per primo?

Ora ti fermo!

Come? A e B pedalano uno davanti all'altro, pronti a frenare. B avanza mantenendosi vicinissimo alla ruota anteriore della bici di A. Questi cerca di arrestare B con frenate brusche e variazioni di ritmo.

Variante: A è in grado di procedere così lentamente da costringere B a mettere i piedi a terra?

Perché? Frenarsi a vicenda.

STOP!

Come? Tre allievi procedono in fila indiana. L'ultimo della fila grida «stop» e gli altri due devono fermarsi immediatamente. Chi reagisce più velocemente?

Variante: non gridare «stop» ma il freno da utilizzare.

Perché? Fermarsi al segnale.

Raccolta di mele

Come? Disseminare su un perimetro predefinito una serie di oggetti (palloni, nastri, coni, ...), ognuno dei quali rappresenta un punteggio. Ogni allievo cerca di radunare il maggior numero di oggetti e di trasportarli al punto di partenza, senza alzarsi in piedi. Quanti punti ha raccolto ognuno dopo un minuto?

Perché? Affinare il modo di andare in bicicletta e l'equilibrio.

Dita svelte

Come? I ragazzi eseguono diversi esercizi su un terreno circolare di una superficie di circa 500 metri, ancora meglio se presenta diverse sfaccettature:

- quante volte bisogna cambiare marcia e chi la cambia più spesso percorrendo la circonferenza del cerchio?
- percorrere tutta la circonferenza innestando una sola marcia. Qual è la migliore?
- gara: tutti gli alunni procedono innestando una marcia lenta o veloce. Chi arriva per primo senza dover cambiare marcia?
- corsa a coppie. Il partner indica con dei segnali quando è il momento di cambiare marcia. Esempi: se tocca il casco bisogna inserire una marcia più alta, se invece tocca la sella bisogna innestare una marcia più bassa.

Perché? Sperimentare il cambio di marcia.

Plurimedagliato cercasi

Come? Gli allievi devono eseguire una serie di esercizi e ogni loro prestazione sarà valutata sulla base di una scala di punteggio. Chi ottiene il maggior punteggio e diventa così il campione del mondo?

- chi riesce a rimanere fermo sul posto senza appoggiare i piedi a terra?
- chi riesce ad eseguire una giravolta di 180° sulla ruota anteriore?
- chi riesce a restare più a lungo sulla ruota posteriore frenando con il freno posteriore?
- chi riesce a saltare giù dalla bicicletta all'indietro? E chi è in grado di scavalcare il manubrio a gambe divaricate?

Perché? Migliorare la propria abilità.

Slalom umano

Come? Cinque alunni si dispongono in fila indiana lasciando spazio a sufficienza fra di loro. L'ultimo della fila parte e fa uno slalom fra i compagni stabilendo sia il ritmo che la direzione. Quando si ferma davanti al gruppo, parte il prossimo.

Variante: non appena si supera un compagno, questi parte e cerca di raggiungere colui che lo precede. Chi ce la fa?

Perché? Pedalare in gruppo.

Su colli e monti

Come? Eseguire diversi compiti lungo un percorso ed entro un tempo prestabilito. Azioni scorrette e pericolose (come alzarsi in piedi o toccare l'avversario) vengono punite con una sanzione temporale:

- bilanciare: passare su un'altalena;
- deserto: attraversare la fossa di caduta del salto in lungo;
- lo gnomo: tendere una corda in modo obliquo (diverse altezze) sotto cui gli allievi devono passare;
- ostacoli: oltrepassare o scavalcare ad esempio dei pneumatici;
- slalom: sfrecciare fra i paletti;
- seguire delle linee tracciate con un gesso sul terreno oppure quelle già esistenti che delimitano ad esempio i campi di calcio;
- scale: salire o scendere due o tre scalini.

Perché? Percorso per mountainbike.

Tutti insieme appassionatamente

Anche in sella ad una bici è più divertente allenarsi in gruppo che individualmente. Allora spazio alla creatività!

Retrocessione

Come? I giocatori si muovono all'interno di uno spazio predefinito e cercano di «disarcionare» (piedi a terra) l'avversario con abili mosse. Chi tocca un altro giocatore o chi esce dal perimetro ha perso.

Variante: torneo a squadre con diverse zone circoscritte. I giocatori scendono in campo uno contro uno. Chi perde retrocede (di una zona), mentre il vincitore viene promosso e avanza (di una zona).

Perché? Chi retrocede perde.

Andata e ritorno

Come? Questi tipi di staffetta aiutano ad acquisire maggior dimestichezza con la bicicletta (frenare, cambiare marcia, curvare, ecc.):

- i giocatori avanzano con una racchetta in una mano su cui palleggiano o passano ad un compagno una pallina da tennis o un volano;
- dietro ogni paletto si trova una piccola squadra munita di una mountainbike, un casco, uno zaino, ecc. Ogni giocatore trasporta un solo oggetto oltre il traguardo. Quando un giocatore ha finito, ritorna al punto di partenza e consegna la bici al compagno, che si occuperà del secondo oggetto. Quando tutti gli oggetti sono al traguardo, prima di riportarli allo start, smontare la ruota anteriore della mountainbike.

Perché? Scovare delle forme di staffetta creative.

Grandi giochi

Come? È proibito appoggiare i piedi per terra, fermarsi e toccare la mountainbike di un avversario. Chi viola le regole, deve effettuare un'andata-ritorno in una zona neutrale (ad esempio un paletto posto all'esterno del campo):

- calcio: toccare la palla solo con i piedi;
- ciclopalla: sono autorizzati soltanto i passaggi eseguiti con la bici;
- hockey: prevedere spazio a sufficienza dietro la porta.

Perché? Sono diversi gli sport di squadra che possono essere praticati anche in sella ad un rampichino.

Uno è di troppo!

Come? Disporre delle camere d'aria di bicicletta (una in meno rispetto al numero dei giocatori) all'interno di un perimetro circoscritto. I giocatori pedalano attorno a questo perimetro e al segnale ognuno di loro cerca di inserire la ruota anteriore all'interno di un cerchione. Colui che si ritrova senza camera d'aria esegue un compito supplementare. Il gioco si protrae fino a quando rimarrà un solo vincitore.

Variante: ogni giocatore ha sei vite, cosicché chi rimane senza cerchione perde una vita. Vince colui che dopo cinque minuti dispone del maggior numero di vite.

Perché? Testare la reattività.

Il ciclismo – uno sport, otto discipline

L'attrattività degli sport su ruote e rotelle non risiede unicamente nelle prodezze che richiedono agli atleti ma anche e soprattutto nella loro varietà. In Svizzera, questo sport è suddiviso in otto discipline ufficiali.

- Nel **ciclismo su strada**, i professionisti prosciugano le loro energie all'assalto dei passi più impervi per poi in seguito affrontare la discesa a tutta velocità. Nelle varie categorie della **mountainbike**, i ciclisti scelgono le traiettorie più audaci.
- Gli specialisti del **ciclocross** cercano di padroneggiare con maestria i terreni più difficili, spesso in condizioni meteorologiche sfavorevoli.
- Gli amanti del **BMX** concatenano un salto dopo l'altro a un ritmo sfrenato.
- Se nel **ciclismo su pista** predominano la potenza e l'eleganza, nel **trial** e nel **ciclo-palla** sono più importanti la forza e l'abilità.
- Infine, il **ciclismo artistico** coniuga eleganza e potenza, e richiede una coordinazione eccellente.

Stéphane Gremaud, capo-disciplina G+S Ciclismo



Il fascino del BMX

BMX è il diminutivo di Bicycle Moto Cross, una disciplina che esige l'uso di veicoli speciali. Chi è abile in sella può gustare ai piaceri del BMX anche su una bicicletta tradizionale.

Su una sola ruota

Come? Scegliere un terreno leggermente in pendenza. Trasferire il proprio peso sulla ruota posteriore, sollevare quella anteriore e tendere le gambe. Se la ruota anteriore si solleva troppo, premere leggermente il freno posteriore; se invece accade il contrario tendere maggiormente le gambe. Chi rimane più a lungo in questa posizione?

Attenzione: eseguire l'esercizio con un paio di scarpe normali che rendono più facile un eventuale atterraggio all'indietro.

Perché? Bilanciarsi sulla ruota posteriore.

L'elastico

Come? In salita flettere braccia e gambe per sgravare la bicicletta e in discesa tenderle nuovamente per accelerare. Chi è il più veloce della corsia (senza pedalare)? Chi raggiunge il punto più lontano, sempre senza pedalare? Una zona disseminata di ostacoli è un ottimo terreno di esercitazione.

Perché? Accelerare sugli ostacoli artificiali senza pedalare.

Bunny hop

Come? Prima tappa: eseguire con abilità l'esercizio precedente (su una ruota sola). Seconda tappa: su un terreno pianeggiante, portare il peso del proprio corpo sulla ruota anteriore e percorrere qualche metro su questa ruota. Terza tappa: bunny hop, ovvero una combinazione delle due tappe precedenti. Dapprima sollevare la ruota anteriore, poi saltare su quella posteriore ed infine atterrare su entrambe le ruote.

Perché? Esercitare la tecnica di base del salto.

Gara su circuito

Come? Due allievi di corporatura più o meno identica corrono uno accanto all'altro su un circuito inclinato. Il ciclista che si trova sotto procede lentamente e, usando il gomito e la spalla, spinge il suo avversario verso l'alto. Il gomito va piegato verso l'esterno per evitare di entrare in contatto con le gambe o i pedali dell'altro corridore. Grazie a questo esercizio, i ragazzi imparano a correre molto vicini sul circuito e ad esercitare una sana pressione contraria con il proprio corpo senza che nessuno cada.

Perché? Corsa con contatto fisico.

Spring hop

Come? Piegare le ginocchia e spostare in avanti il baricentro. Un movimento di estensione delle gambe e delle braccia, mantenendo statico il tronco, permette di spiccare il volo simultaneamente staccando le ruote più o meno alla stessa altezza dal suolo.

Varianti:

- utilizzare ostacoli di diversa altezza;
- staccare dal suolo in base ad un ritmo preciso.

Perché? Far decollare la bicicletta dal suolo con le due ruote simultaneamente.

Seguono a ruota ...

Il movimento su ruote e rotelle potenzia le nostre capacità coordinative. Tutto ciò che proponiamo in questa pagina può essere testato autonomamente!

Serpeggiare

Come? Piedi alle due estremità dell'attrezzo. Fermi sul posto, muovere contemporaneamente i piedi verso l'interno e l'esterno. Quando girano verso l'interno portare le braccia all'indietro e girare spalle e fianchi, quando girano verso l'esterno posizionare spalle e fianchi nella direzione di marcia.

Variante: avanzare girando lentamente i piedi verso l'esterno e l'interno.

Perché? Scivolare con lo snakeboard (o tavola serpeggiante).

Una bici a metà

Come? Appoggiarsi ad una parete o ad un compagno. Disporre il monociclo parallelamente alla parete. Il pedale più basso aderisce leggermente al corpo. Stringere la sella fra le gambe e premere con il piede sul pedale più basso. Questo movimento solleva in alto la sella e di conseguenza anche chi vi sta seduto sopra. A questo punto posizionare il secondo piede, salire completamente sul monociclo ed iniziare subito a muoversi per trovare la stabilità.

Variante: salire lateralmente. Posizionarsi alla sinistra del monociclo, appoggiare il piede sinistro sul pedale più basso, tenere la sella con la mano destra e spingerla verso il basso. Caricare il peso del corpo sul piede sinistro e quindi sul pedale in basso, premere le mani contro la sella inclinabile, tendere in avanti la gamba destra e portarla dall'altra parte del monociclo. Retrocedere un po' per rimettere la sella in posizione perpendicolare rispetto alla ruota.

Perché? Esercitarsi a salire su un monociclo.

Trucchi per tutti

Come? Una volta in sella, fare mezzo giro di pedali per trovare la stabilità e avanzare con una certa disinvoltura. Per scendere, tenere saldamente la sella con le mani. Per rendere accessibile a tutti l'esperienza del monociclo esistono diverse strategie:

- costruire un percorso di cassoni (di un'altezza di circa 50 centimetri) e disporre il monociclo in mezzo alle due file. I principianti possono così appoggiare i piedi (sui cassoni) in ogni momento. Al termine del percorso testare il movimento senza l'aiuto dei cassoni;
- stessa cosa ma con delle sbarre allineate una accanto all'altra;
- all'aperto ci si può appoggiare a delle pareti lisce;
- l'aiuto di un compagno è raccomandabile in ogni situazione. Il «monociclista» non deve appoggiarsi all'aiutante, è quest'ultimo che deve sorreggerlo tenendolo per il gomito o il polso;
- per i più avanzati: mentre si pedala eseguire giochi di destrezza oppure dribblare prima di lanciare il pallone nel canestro.

Perché? Semplificare i movimenti sul monociclo.

Circuito

Come? Creare un circuito o una staffetta da percorrere su mezzi con ruote e rotelle. I giocatori di ogni squadra devono affrontare diversi esercizi come il superamento di ostacoli, il trasporto di oggetti, e altro ancora:

- slalom;
- salto ad ostacoli;
- trotinette;
- skate-board;
- pedalò;
- inline-skating;
- bicicletta.

Perché? Percorso su ruote e rotelle.

Volete saperne di più?

Altri esercizi sul tema sono descritti nei volumi seguenti:
Manuale di educazione fisica. UFCL, Berna. 1997.

Bucher, W.: **1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern**. Schorndorf. 1994.

Una giornata diversa dalle altre

Volete trascorrere una bella giornata estiva in compagnia in bicicletta o sui pattini assemblando varie discipline sportive? Nulla di più facile...

Torneo di inline-hockey

Promemoria:

- luogo adeguato (piazzale della ricreazione);
- formare dei gruppi;
- scegliere un arbitro e comunicare le regole;
- equipaggiamento: gli allievi portano da casa casco, paragoniti, parapolsi e ginocchiere. Del resto si occupano gli organizzatori.

Slalom parallelo

Promemoria:

- ricognizione dei luoghi;
- disporre i paletti e le altre installazioni necessarie;
- combinare l'attività con un giro in mountainbike.

Inline fuoristrada

Promemoria:

- ricognizione dei luoghi;
- prevedere eventualmente un istruttore di inline-skating;
- procurarsi inline-skating per il fuoristrada.

Escursione inline-bici

Promemoria:

- definire le distanze minime, la dimensione dei gruppi e comunicare le principali regole di condotta;
- controllare l'equipaggiamento di protezione;
- prevedere dei posti di controllo.



Ultime proposte

La corsa d'orientamento su due ruote: gara individuale o a squadre.

Il ciclismo acrobatico: garantire la presenza di un professionista.

La ciclopalla: per l'aspetto tecnico, garantire la presenza di un professionista e organizzare un torneo.

Mossa vincente



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli (incluso inserto pratico)
a Fr. 10.-/€ 7.50 (+ Porto):

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Ordinazione inserto pratico
a Fr. 5.-/€ 3.50 (+ Porto):

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile»
(Svizzera: Fr. 42.-/Estero: € 36.-)

Desidero un abbonamento di prova
(3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano francese tedesco

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

CAP/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

Inviare per posta o per fax a: Ufficio federale dello sport UFSPPO, Redazione
«mobile», CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch