

04 | 2012

Tema del mese – Sommario

Aspetti legati alla sicurezza	2
Revisione	3
Esercizi: Prima di lanciarsi	4
Esercizi: Primi giri	6
Esercizi: Con stile	8
Lezione	10
Informazioni	15

Categorie

- Categorie
- Età: 8-12 anni
- Livello scolastico: scuole elementare e media livello I
- Principianti e avanzati



Pumptrack

In Svizzera si conta vi siano oltre tre milioni di biciclette, gran parte delle quali giacciono abbandonate in cantina o in garage. Questo tema del mese vi inciterà ad utilizzare la vostra in un altro modo o, per lo meno, a rispolverarla.

Da qualche tempo a questa parte i pumptrack stanno fiorendo un po' in tutta la Svizzera: Mendrisio, Züriberg, Winterthour, Morgins, per citarne solo alcuni. Senza contare i numerosi progetti in corso di realizzazione. Uno sviluppo folgorante dovuto essenzialmente a due caratteristiche fondamentali di queste strutture: l'accessibilità e la natura ludica. Grandi e piccini, principianti e esperti ne saranno entusiasti sin dal primo giro di pista.

Che cos'è un pumptrack?

Dietro questo termine si cela sia l'attività sia il luogo in cui la disciplina viene praticata. Un pumptrack è un percorso costruito su un terreno pianeggiante e costituito da dossi, compressioni e paraboliche. «Track» significa traccia e «pump» indica che l'utilizzatore deve cercare di raggiungere la massima velocità possibile senza pedalare bensì «pompando», ovvero trasferendo il baricentro in avanti o all'indietro.

Aperti a tutti

Per utilizzare un pumptrack non è necessario né aderire ad una società, né riservare la struttura. I pumptrack sono accessibili ad ogni tipo di mountainbike. Non occorre dunque possedere una due ruote d'avanguardia e costosissima. Questa disciplina si addice particolarmente bene ai giovani sportivi che dispongono di un budget limitato. Ma l'aspetto pecuniario naturalmente non è il solo atout dei pumptrack. In queste installazioni il rischio di infortuni è basso, se si rispettano le raccomandazioni di base. Si può infatti muoversi in tutta sicurezza, lontano dal traffico stradale e migliorare tecnica, coordinazione, equilibrio e forza. Questo allenamento rende più sicuri e prepara nel migliore dei modi ad affrontare il traffico stradale.

Improvvisare la propria pista

Tutte queste caratteristiche rendono la disciplina ideale anche per la scuola. La si può proporre per una lezione di educazione fisica o una gita con la classe. Non esistono solo i pumptrack «ufficiali». Chi lo desidera può improvvisare su piste e spazi meno imponenti, disponibili quasi ovunque.

Il tema di questo mese va proprio in questa direzione. Ai bambini fra gli 8 e i 12 anni sono proposti una serie di esercizi ludici e una lezione da mettere in pratica nelle vicinanze e in un pumptrack. E esiste anche una serie di filmati sull'argomento, da scoprire su www.mobilesport.ch. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ

Aspetti legati alla sicurezza

Come ogni area di gioco, anche il pumptrack non è uno spazio senza rischi d'incidenti. L'upi – Ufficio prevenzione infortuni emana una serie di raccomandazioni che permettono di garantire la massima sicurezza.

I pumptrack sono nati dietro a cortili, in giardini e terreni abbandonati ma non sempre in modo legale. L'opuscolo [«Pump tracks: Good practice am Pumptrack Zürberg»](#) dell'upi (documento disponibile in tedesco e in francese) richiama l'attenzione sui pericoli e sulle misure precauzionali da adottare durante la costruzione di una simile infrastruttura. Si tratta in particolare di creare delle tracce appropriate prive di passaggi stretti e incroci dove potrebbero verificarsi delle collisioni. Grazie ad una pianificazione adeguata e ad un'analisi preliminare del terreno, è possibile elaborare un pumptrack sicuro, la cui manutenzione genererà solo un minimo di costi.

Senza ostacoli

Ogni installazione deve essere perfettamente integrata al terreno. Si consiglia di evitare i livelli e i terrazzini così come i buchi e le trincee che potrebbero rappresentare un pericolo per piedi e ginocchia in caso di caduta. È importante anche sgomberare gli spazi e togliere sassi di grandi dimensioni o ceppi di alberi. Il ciclista deve poter terminare la sua corsa senza ostacoli nel caso in cui dovesse uscire dal tracciato dopo una manovra errata.

Buona visuale

Un'attenzione particolare va riservata al senso del circuito che deve essere rispettato senza condizioni. Nei punti in cui diverse tracce convergono ognuna di queste deve essere ben visibile prima del congiungimento. I ciclisti possono così frenare o evitare lo scontro per tempo. Generalmente, gli incroci ad angolo sono da bandire.

Un'entrata e un'uscita

Sebbene il pumptrack sia un circuito chiuso è di cruciale importanza che inizi in un posto ben preciso e che offra un'ottima visuale sulla maggior parte dell'installazione. Idealmente, il punto di partenza non dev'essere eccessivamente sopraelevato per evitare un'energia difficilmente gestibile all'interno del pumptrack. L'uscita, chiaramente segnalata e definita, deve condurre senza equivoci alla zona di riposo.

A riposo

Ogni pumptrack possiede una zona di riposo reperibile al primo colpo d'occhio, in cui depositare biciclette e materiale durante le pause. Gli oggetti che giacciono al suolo, in particolare le mountainbike, costituiscono un pericolo importante in caso di caduta. Per i passanti e gli spettatori questo spazio è un luogo di osservazione privilegiato.

Un equipaggiamento in buone condizioni

I pumptrack sono accessibili a tutte le mountainbike in buono stato (v. pag. 3). Un mountainbike semirigido (sospensione anteriore) facilita tuttavia l'esecuzione dei movimenti. L'equipaggiamento include casco e guanti. Ed è pure caldamente consigliato indossare dei paraginocchia e dei paragomiti.

Revisione

Passare uno strofinaccio sulla bici, lubrificare la catena e sostituire una camera d'aria sono operazioni alla portata di tutti. Altri tipi di riparazioni necessitano invece dell'intervento di uno specialista.

Preparazione

Si consiglia di appoggiare la bicicletta su una panchina, su un tavolo oppure anche sul pavimento (coprire la superficie di lavoro con dei giornali o meglio ancora con dei cartoni). Si raccomanda inoltre di avere a portata di mano un rubinetto, meglio ancora una canna dell'acqua.

Da verificare

- I tamponi dei freni sono ancora in buono stato? Occorre regolarli per adattarli meglio al cerchione? Nei freni a disco, le pastiglie sono consumate? Lo spazio fra la manopola del manubrio e la levetta dei freni quando viene «tirata» non deve essere inferiore ai 2 cm.
 - La leva del cambio ritorna nella sua posizione iniziale dopo aver frenato?
 - Le luci funzionano?
 - Le ruote sono pompate correttamente (pressione di circa tre atmosfere per le MTB)
- E per finire, prima di salire in sella, il tocco finale: la pulizia del telaio. Si possono utilizzare dei panni inumiditi oppure delle spazzole (ad es. uno spazzolino da denti). Da alcuni anni esiste un prodotto liquido da applicare sul telaio in grado di togliere anche le incrostazioni più resistenti. Si lascia agire questa sostanza per circa due minuti e poi si risciacqua il telaio con dell'acqua.

Pulizia della catena

La catena va pulita utilizzando dapprima un panno e poi una spazzola oppure uno spazzolino da denti. Una volta pulita, è importante oliare non soltanto la catena, ma anche gli ingranaggi. Dopo aver oliato la catena si consiglia di far girare i pedali all'indietro. Importante: togliere l'olio in eccesso per non sporcare il telaio, i cerchioni, ma anche gli indumenti su cui altrimenti potrebbero schizzare delle gocce d'olio durante la prima uscita.

I giunti

Utilizzare l'olio per le macchine da cucire per lubrificare i giunti, i pedali, le leve dei freni, ecc. Se possibile, utilizzare il contagocce. Asciugare l'olio in eccesso.

I freni

I tamponi consumati sono pericolosi per la sicurezza del ciclista e possono altresì rovinare i cerchioni. Si consiglia di far sostituire i freni da uno specialista, che sa come adattare correttamente i tamponi al cerchione per ottimizzare la frenata. I freni a disco sono ancora più complicati da regolare. Anche in questo caso è preferibile affidarsi ad un ciclista esperto.

La pressione delle ruote

Una buona pompa è utile per gonfiare in poco tempo le ruote. Attenzione: nelle biciclette di recente fabbricazione, sul cerchione è indicata la pressione massima da raggiungere!

Regolazione del sellino e del manubrio

Il manubrio deve essere regolato per garantire una posizione efficace. L'altezza del sellino in un pumptrack è più bassa di quella raccomandata in strada (da seduti posare un tallone su un pedale e toccare per terra con le dita dell'altro piede), poiché il ciclista rimane sempre in piedi sui pedali.

Materiale per una revisione «fatta in casa»

- Un secchiello d'acqua.
- Liquido da applicare sul telaio per sciogliere le incrostazioni.
- Alcuni panni di cotone.
- Spazzole con setole molli e dure. Eventualmente utilizzare lo spazzolino da denti.
- Olio per la catena.
- Olio per i giunti e i cuscinetti.

E poi ancora:

- Guanti di gomma per non sporcare le mani di olio o di grasso.
- Pompa.
- Set con l'occorrente per riparare le forature.
- Set di chiavi e cacciaviti.

Sostituzione della camera d'aria

Ecco alcune utili indicazioni per riuscire a sostituire una camera d'aria. Innanzitutto occorre capovolgere la bicicletta, appoggiandola sul manubrio e sul sellino. Successivamente si deve allentare il cavo dei freni e togliere la catena dagli ingranaggi. Allentare i bulloni del perno e togliere la ruota. A questo punto si stacca il copertone dal cerchione e si leva la camera d'aria. Pulire la parte interna del copertone e del cerchione, rimettere una nuova camera d'aria, riagganciare il copertone al cerchione e pompare. Una volta giunti a casa, tappare il buco della camera d'aria utilizzando il materiale contenuto nel set di riparazione, che i docenti di sport possono ricevere gratuitamente da [VELOPLUS](#).

Esercizi: Prima di lanciarsi

Un pumptrack si merita! Prima di lanciarsi sulla pista si consiglia di svolgere alcuni esercizi per migliorare le capacità di coordinazione e la tecnica.

Sul posto

Questo esercizio migliora l'equilibrio ma anche la capacità di orientamento e di reazione. I bambini devono cercare di rimanere in sella da fermi.

Restare il più a lungo possibile sul posto senza posare i piedi per terra.

Più difficile:

- Tenere il manubrio con una mano sola.
- Forma di gioco con più persone: delimitare una zona in cui è vietato posare il piede per terra. Chi perde l'equilibrio va in una seconda zona dove deve cercare di rimanere in sella da fermo.



Pedalata delle lumache

In questo esercizio il ciclista più lento e più agile vince la gara. La chiave del successo risiede nella capacità di equilibrio e di orientamento.

Definire una linea di partenza e una di arrivo. Tutti i ciclisti si dispongono sulla linea di partenza. Ad un segnale iniziano a pedalare il più lentamente possibile verso il traguardo. Vince colui che per ultimo taglia la linea d'arrivo.

Osservazioni:

- Mantenere i pedali in posizione orizzontale.
- Tenere i freni sempre leggermente tirati.
- Inclinare leggermente la bicicletta durante tutto l'esercizio per mantenere meglio l'equilibrio.
- Cercare di rimanere in piedi sui pedalini.



In appoggio

Un esercizio per equilibristi solitari: i bambini approfittano di un oggetto per rimanere in equilibrio. Aggiungendo dei compiti supplementari l'esercizio diventa più difficile.

Appoggiare la ruota anteriore su una cassa per rimanere in equilibrio.

Varianti:

- Utilizzare altri elementi per appoggiarsi (un albero, una recinzione, ecc.).
- Appoggiare la ruota posteriore.

Più difficile:

- Sollevare un braccio.
- Sollevare una gamba.

Materiale: cassa o un altro oggetto simile.



L'ostacolo

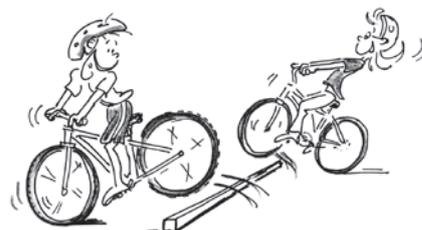
Durante questo esercizio, i ciclisti imparano a saltare sopra un ostacolo. Sono richiesti equilibrio, capacità di differenziazione e ritmo.

Posizionare sul piazzale un travetto di legno largo 4 cm. Il ciclista lo supera senza toccarlo, sollevando dapprima la ruota anteriore e poi quella posteriore.

Svolgimento:

- Spostare il baricentro verso la ruota posteriore della bicicletta e tirare il manubrio verso il tronco per alleggerire, e quindi per sollevare la ruota anteriore.
- Appoggiare di nuovo la ruota anteriore a terra e spostare il baricentro in avanti. Staccarsi dal sellino e spingere la parte posteriore della bicicletta in avanti e verso l'alto per staccare la ruota posteriore dall'asfalto.

Materiale: travetto di legno.



Rimorchio

L'obiettivo di questo esercizio basato sull'equilibrio e sulla capacità di orientamento è di padroneggiare la bicicletta.

Attaccare un cartone al tubo del sellino con l'ausilio di una cordicella e tirarlo attraverso il percorso evitando che tocchi i coni.

Più difficile:

- Usare una corda più lunga.
- Attaccare due corde di lunghezza diversa.

Materiale: cartone, corde.



Slalom

Questo esercizio migliora quattro delle cinque capacità di coordinazione a livelli diversi: innanzitutto la differenziazione, poi l'equilibrio, l'orientamento e il ritmo.

Tracciare uno slalom utilizzando alcuni coni oppure dei bicchieri di plastica. Chi riesce a percorrere lo slalom nel minor tempo possibile?

Più difficile:

- La ruota anteriore passa dalla parte destra del cono, mentre quella posteriore dalla parte sinistra e viceversa.
- Fare lo slalom solo con la ruota anteriore, quella posteriore scorre su una linea.

Materiale: bicchieri di plastica o coni.



Frenate

Riuscire a fermarsi per tempo e senza cadere necessita di molto allenamento. Le capacità richieste sono la differenziazione, l'equilibrio, l'orientamento ma anche la reazione.

Eseguire un percorso su cui bisogna effettuare il maggior numero di frenate diverse:

- Sull'asfalto
- Sulla ghiaia
- Sull'erba
- Sull'erba bagnata
- Su un terreno pianeggiante
- In discesa



Esercizi: Primi giri

Non si pedala! I ragazzi devono riuscire ad accelerare «avvolgendo» i dossi e «pompendo» negli avvallamenti e in curva. Qualche consiglio per iniziare.

Pump con le braccia

È possibile eseguire un giro di pista con la sola forza delle braccia. Questo esercizio si concentra sui movimenti di «flessione-spinta» al momento giusto.



→ [Video](#)

In salita, alleggerire la bicicletta piegando le braccia. All'inizio della discesa, spingere le braccia in avanti per accelerare.

Osservazione: Cominciare utilizzando l'ultimo dosso prima dell'uscita della pista. Poi aggiungere uno o più dossi «indietreggiando» rispetto all'uscita.

Varianti:

- Chi riesce a raggiungere il punto più lontano dopo l'uscita?
- Chi esce il più rapidamente possibile dall'ultimo dosso?
- Chi riesce ad effettuare un giro completo unicamente con le braccia?

Pump con le gambe

I pedali assumono un'altra funzione su un pumptrack. Servono da supporto quando ci si ritrova a spingere con le gambe su un dosso.



→ [Video](#)

In salita alleggerire la bicicletta piegando le gambe. All'inizio della discesa, spingere sui pedali con le gambe.

Osservazione: Cominciare utilizzando l'ultimo dosso prima dell'uscita della pista. Poi aggiungere uno o due dossi «indietreggiando» rispetto all'uscita.

Varianti:

- Chi riesce a raggiungere il punto più lontano dopo l'uscita?
- Chi esce il più rapidamente possibile dall'ultimo dosso?
- Chi riesce ad effettuare un giro completo pompando unicamente con le gambe?

Pump coordinato

Questo esercizio abbina l'azione delle braccia e delle gambe. I movimenti devono essere sincronizzati per ottenere la velocità massima all'uscita di un dosso.



→ [Video](#)

In salita, alleggerire dapprima la ruota anteriore piegando le braccia e poi quella posteriore piegando le gambe. All'inizio della discesa, esercitare una pressione sulla ruota anteriore tendendo le braccia, poi sulla ruota posteriore tendendo le gambe per accelerare al massimo.

Osservazione: spostando il baricentro avanti e indietro si accresce l'accelerazione.

Varianti:

- Chi riesce a raggiungere il punto più lontano dopo l'uscita?
- Chi esce il più rapidamente possibile dall'ultimo dosso?
- Chi riesce ad effettuare un giro completo pompando con le braccia e con le gambe

Curve rialzate

Oltre ai dossi, anche le curve permettono di aumentare la velocità. Questo esercizio spiega come affrontare una curva e quale posizione assumere (binomio: bici-corpo).



→ [Video](#)

Entrare in una curva in mezzo alla pista. Inclinare la bicicletta e il corpo simultaneamente. Mantenere la traiettoria in mezzo alla curva. Rivolgere sempre lo sguardo verso la traiettoria desiderata e il più lontano possibile.

Varianti:

- Aumentare progressivamente la velocità e l'inclinazione.
- Entrare nella curva nella parte superiore, uscire dalla curva nella parte inferiore.
- In piena velocità sollevare il pedale interno e appoggiare su quello esterno.

Esercizi: Con stile

Per chi ama le sensazioni forti, al movimento «pump» si possono aggiungere delle figure artistiche per ciclisti esperti. Queste tecniche permettono di fendere l'aria e di aumentare la velocità. Le combinazioni possibili sono molteplici.

«Pick up»

Salire su un dosso su una ruota non è impossibile. Questo esercizio spiega le tappe più importanti del «pick up».



→ [Video](#)

Ai piedi del dosso, impennare (= sollevare la ruota anteriore) mantenendo sempre il contatto al suolo con la ruota posteriore. Posare nuovamente la ruota dopo il punto culminante del dosso e esercitare una pressione per accelerare.

Osservazione: è importante tenere sempre le dita sui freni. In caso di perdita di equilibrio all'indietro, frenare brevemente per posare la ruota anteriore a terra.

Più difficile: effettuare un «pick up» nella fase finale di una curva che precede un dosso. Questo movimento è particolarmente appropriato all'uscita della curva perché aiuta ad erigere il busto e ad aumentare la velocità.

«Manual»

Durante questo esercizio i bambini superano i dossi in equilibrio sulla ruota posteriore.



→ [Video](#)

Ai piedi del dosso, sollevare la ruota anteriore mantenendo sempre il contatto al suolo con la ruota posteriore. Mantenere sollevata la ruota anteriore e «pompare» con le gambe.

Osservazione: è importante tenere uno o due dita sul freno posteriore. In caso di perdita di equilibrio all'indietro, frenare brevemente per posare la ruota anteriore a terra.

Più difficile: eseguire l'esercizio su più dossi senza interruzione.

Salto semplice

I salti fanno parte del repertorio «freestyle» della bicicletta. Questo esercizio presenta la forma elementare.



→ [Video](#)

Decollare brevemente sollevando le due ruote in cima al dosso, poi rimetterle a terra durante la discesa per accelerare.

Più difficile:

- Saltare sull'ultimo dosso di ogni serie (di dossi).
- «Bunny hop» (v. immagini sopra): a differenza del salto semplice, sollevare la ruota anteriore ai piedi del dosso («pick up»), poi la ruota posteriore. Rimettere a terra entrambe le ruote durante la discesa per accelerare.

Osservazione: mentre si esegue il «bunny hop», è importante mantenere uno o due dita sul freno posteriore. In caso di perdita di equilibrio all'indietro, frenare brevemente per posare la ruota anteriore a terra.

Salto sopra due dossi

È possibile sperimentare la sensazione di volare su una bicicletta. L'obiettivo di questo esercizio consiste nell'atterrare sulla parte in discesa del dosso successivo.



→ [Video](#)

A differenza del salto semplice, sollevare la ruota anteriore ai piedi del dosso («pick up») dopo una flessione più marcata delle gambe e delle braccia. Sollevare in seguito la ruota posteriore. Atterrare sulla parte in discesa del dosso successivo, dapprima con la ruota anteriore, poi con quella posteriore per accelerare.

Più difficile:

- Saltare sopra i due ultimi dossi prima di una curva.

Lezioni

Percorso introduttivo

Questa lezione introduce al pumptrack e può essere utilizzata in due modi. Da un lato come fase preparatoria prima di provare la pista con dei bambini e, dall'altro, la si può integrare come atelier supplementare durante la parte principale.

Condizioni quadro:

Durata: ca. 90 minuti

Dimensione del gruppo: 8-16 bambini

Età: 8-12 anni

Principianti

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

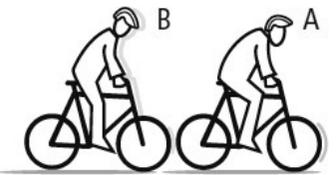
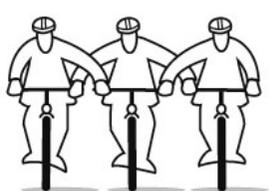
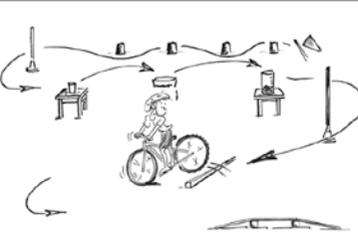
Obiettivi di apprendimento

- Migliorare la padronanza della bicicletta
- Allenare la coordinazione sulla bici
- Giocare con la bicicletta
- Familiarizzarsi con la tecnica del «pump»

Indicazioni

Dispensare compiti chiari per evitare cadute e scontri.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	5' Guida limitata Pedalare all'interno di un terreno delimitato eseguendo alla lettera un compito dispensato dall'insegnante: <ul style="list-style-type: none"> • Non toccare nessuno e pedalare sempre più rapidamente. • «Give me five»: darsi il cinque con la mano. • Darsi la mano, salutarsi. • Consegnare un bastone al compagno, poi una pallina da tennis. • Lanciare e prendere la palla, anche con «la mano debole». Più difficile: <ul style="list-style-type: none"> • Ridurre progressivamente la zona a disposizione. • Utilizzare solo la mano sinistra/destra. • Consegnare/lanciare un frisbee. 		Oggetti di demarcazione, diversi bastoni, palline da tennis, ev. frisbee
	5' Con una mano Pedalare attorno ad un cerchio tracciato con un gesso sull'asfalto. Staccare la mano sinistra dal manubrio e appoggiarla sul ginocchio sinistro accompagnando il movimento della gamba. Chi riesce a pedalare attorno al cerchio più interno? Più difficile: <ul style="list-style-type: none"> • Appoggiare la mano sulla caviglia. • Pedalare lungo il cerchio più interno 		Ev. oggetti o strumenti per formare un cerchio (coni, gessi)
	5' Incrociato Tenere la manopola sinistra del manubrio con la mano destra e quella destra con la mano sinistra. Chi è in grado di pedalare lungo un cerchio? Più difficile: Pedalare lungo un percorso a forma di otto.		
Parte principale	5' Lesto...freno 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? Varianti: <ul style="list-style-type: none"> • 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. 		Tutti gli anelli, ev. materiale da trasportare

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	5' Ora ti fermo! 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?		
	3x1' Raccolta di mele 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?		Coni, palloni, oggetti di altezza diversa
	7-8' Darsi il manubrio Tre allievi pedalano l'uno accanto all'altro su un perimetro o un percorso predefinito. Ognuno di loro tiene il manubrio del vicino. Variante: La persona che sta in mezzo mette le mani sulle spalle dei compagni. Più difficile: Rendere le condizioni più difficili, ad esempio un allievo non deve pedalare e gli altri devono trainarlo o spingerlo.		Coni per segnalare il percorso
	7-8' Slalom in bicicletta Da svolgere a gruppi di almeno sei persone. Pedalare a ritmo tranquillo con almeno due metri di distanza tra i ciclisti. L'ultimo del gruppo accelera e facendo uno slalom tra gli altri partecipanti supera tutti e raggiunge la testa del gruppo. Una volta arrivato davanti riduce di nuovo la velocità. Il penultimo ciclista inizia con lo slalom non appena è stato superato dall'ultimo.		
	20' Percorso ad ostacoli Preparare un percorso con diversi ostacoli di varia difficoltà (traversina del treno, paletta di legno, tubo in acciaio, vecchio pneumatico, slalom stretto tra paletti, stazione di salto in lungo, ecc.). Se si posa un piede per terra, si ottiene un punto di penalità. Variante: Svolgere come una gara a gruppi. Quale gruppo ha il minor numero di penalità dopo tre giri?		Traversine, palette di legno, tubi in acciaio, vecchi pneumatici, paletti, installazione del salto in lungo, ecc.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale (facoltativo, difficile)	<p>10' Il canguro fuggitivo</p> <p>Scendere dalla bicicletta saltando in diversi modi. 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Attenzione: Durante l'esecuzione dei primi due esercizi assicurarsi che i pedali siano in posizione orizzontale prima di staccare i piedi.</p>		
Ritorno alla calma	<p>15' Polo in bicicletta</p> <p>In un campo delimitato, due squadre in bicicletta giocano una contro l'altra usando bastoni da unihockey e una pallina. Adattare le porte (tipologia e dimensioni) alle circostanze e alle condizioni. Il giocatore che mette il piede a terra perde la palla. Prestare attenzione a che i bastoni non finiscano tra le ruote.</p> <p>Più difficile: Giocare su di un terreno irregolare.</p> <p>Attenzione: I bastoni possono provocare delle cadute se vengono inavvertitamente infilati nei raggi delle ruote.</p>		Bastoni da unihockey o da hockey su ghiaccio
	<p>5' Pompa da bicicletta</p> <p>In coppia. Uno fa finta di usare una pompa da bicicletta e gonfia il compagno steso a terra. Questi a sua volta immagina di essere un materassino o un palloncino che si gonfia lentamente e cerca di rappresentarlo. Alla fine si fa uscire l'aria e il bambino si affloscia nuovamente a terra.</p>		

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'	<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).</p> <p>I bambini si spostano liberamente girando attorno alle camere d'aria.</p> <p>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>		Demarcazioni per il campo, camere d'aria (una in meno risp. al numero di bambini)
	5'	<p>Titanic</p> <p>Scopo: durante gli spostamenti provare a mettere i piedi sul tubo alto della bici (vedi disegno).</p>		
Parte principale	5'	<p>Provare il wheelen</p> <p>Uno sta sulla bici, un compagno si trova a destra e uno a sinistra (senza bici).</p> <p>La persona in sella alla bici prova a spostare il proprio peso all'indietro in modo che la ruota anteriore si alzi.</p> <p>In caso di bisogno gli altri due compagni aiutano. Cambio.</p>		
	10'	<p>Alzare la ruota anteriore</p> <p>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!</p> <p>Traguardo: una linea o un oggetto distante 2 metri, poi 3 metri, ecc.</p>		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

Informazioni

Fonti

- Hayoz, S., Fässler, M., Müller, C. (2009). [Inserito pratico «mobile» 51: In bicicletta](#). Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO.
- Hofer, F., Keller, H., Gremaud, S. (2010). [Inserito pratico «mobile» 63: A ruota libera](#). Ufficio federale dello sport UFSPPO.

Bibliografia

- Hubschmid, S. (2010). [Pumptrack: «Good practice» am Pumptrack Züriberg](#). Berna: upi – Ufficio prevenzione infortuni.
- van Rooijen, L. (2009). [Mountainbike-Trails Leitfaden zur Realisierung](#). Berna: upi – Ufficio prevenzione infortuni.
- upi – Ufficio prevenzione infortuni (2004). Safety Tool. [Promozione della sicurezza a scuola](#). Berna upi – Ufficio prevenzione infortuni.
- Scavezzon, E., Scavezzon, M., Zampieri, S. (2006). [Guida pratica alla manutenzione della bicicletta da strada](#). Ediciclo.

Filmati

- [Esercizi «Primi giri» e «Con stile»](#)
- [Pumptrack con Roger Rindnerknecht](#) (in tedesco)

Ringraziamo

Roger Rinderknecht per aver posato come modello per le foto e i filmati di questo tema del mese.

www.rogerinderknecht.com

Partner



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSPPO
2532 Macolin

Autori

Stéphane Gremaud, capodisciplina G+S
Ciclismo
Pete Stutz, responsabile Sport di massa,
Swiss Cycling

Redazione

mobilesport.ch

Foto di copertina

Pumptracks gmbh, Hansueli Spitznagel

Disegni

Leo Kühne

Filmati

Halsundbeinbruch Film, Zurigo
Media didattici, SUFSM

Layout

Media didattici SUFSM