

Tema del mese

05 | 2021



Tema del mese – Sommario

Struttura della Swiss Cycling Academy	2
Controllo di sicurezza	4
Percorso di valutazione	6
Livello Basics – imparare ad andare in bicicletta	7
Pratica	
Basics 1	8
Basics 2	17
Basics 3	24
Informazioni	34

Categorie

Età: 6-12 anni

Livello scolastico: ciclo 1 e 2

Livello di capacità: principianti

FTEM: F1, F2

Livello di apprendimento: acquisire e applicare

Andare in bicicletta

«Andare in bicicletta è una cosa che non si dimentica mai». La veridicità di questo vecchio adagio è stata provata scientificamente. È quindi di fondamentale importanza che le basi apprese siano corrette. A tal proposito, Swiss Cycling ha creato una metodologia logica e divertente. Questo tema del mese presenta le undici tecniche di base più importanti per pedalare in tutta sicurezza nel traffico. Descrizioni precise, filmati con fermo immagine, piccoli esercizi e giochi: il quadro è completo!

Come offrire un insegnamento semplice ma di qualità? Swiss Cycling e Pro Velo Svizzera hanno sviluppato insieme il programma Swiss Cycling Academy. Un protocollo che descrive il processo di apprendimento fornendo agli insegnanti e ai monitori preziosi strumenti didattici per aiutarli nel loro compito. Il programma di apprendimento è suddiviso in cinque livelli progressivi, ognuno dei quali a sua volta è ripartito in tre fasi che i bambini devono padroneggiare prima di passare alla successiva.

Acquisire le competenze di base

I primi livelli sono stati concepiti curando il lato ludico, al fine di facilitare l'acquisizione delle competenze di base. Questo tema del mese si concentra esclusivamente sul primo livello, «Basics». Nei tre gradi che compongono quest'ultimo, i bambini sviluppano le abilità che permetteranno loro di passare ai due successivi «Traffic» e «Skills».

L'insegnamento del ciclismo si basa su tre elementi principali: ridere, imparare e fornire una prestazione. I bambini devono sentirsi soddisfatti dei loro primi successi e acquisire fiducia nei propri mezzi. Queste esperienze positive li incoraggeranno a realizzare i loro spostamenti quotidiani in bicicletta.

Fornire le chiavi del successo

L'obiettivo del tema del mese è di fornire le chiavi per preparare delle lezioni stimolanti destinate ad un gruppo di bambini. Insegnanti e monitori imparano a strutturare il contenuto di base e a scegliere gli esercizi più adatti, ottenendo nel contempo informazioni preziose sull'argomento. I filmati aiutano a capire meglio le tappe importanti in ciascuna delle undici tecniche di base del livello «Basics».

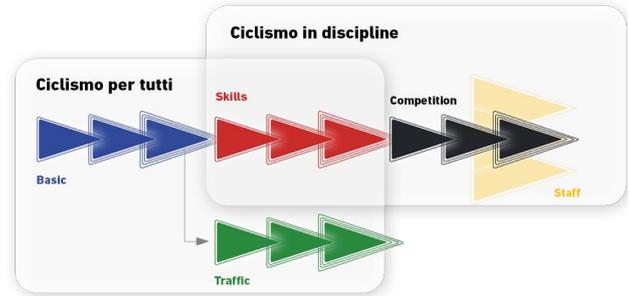
Inoltre, Swiss Cycling sta creando una raccolta di 200 giochi che si focalizzano sulle abilità essenziali per riuscire ad andare in bicicletta correttamente. I giochi sono suddivisi secondo diversi livelli di difficoltà e aiutano gli insegnanti e i monitori a pianificare le loro lezioni. Queste forme di gioco saranno presto disponibili su mobilesport.ch.



Struttura della Swiss Cycling Academy

L'obiettivo principale della Swiss Cycling Academy è di mostrare un metodo strutturato per apprendere ad andare in bicicletta.

La Swiss Cycling Academy è articolata su cinque livelli (cfr. grafico) che definiscono una struttura metodologica per il ciclismo. I livelli sono commisurati al [piano programmatico FTEM di Swiss Cycling](#). Il programma, in particolare i livelli Basics (F1, F2), Traffic e Skills (F3, T1) deve essere inserito nello sport di massa e si rivolge soprattutto ai bambini. Il livello Skills rappresenta la passerella o il collegamento tra lo sport di massa e un'adeguata incentivazione di nuovi talenti. Nell'ambito dei livelli successivi, si struttura in maniera finalizzata la promozione dei nuovi talenti attraverso il passaggio allo sport agonistico e parallelamente o successivamente la formazione di monitore.



I cinque livelli

Il **livello Basics** si focalizza sull'apprendimento di semplici elementi tecnici e sull'ampliamento delle competenze di base sulla bici. Competenze importanti per destreggiarsi in maniera sicura nel traffico.

Il **livello Traffic** (verde) è incentrato sulla conoscenza delle regole della circolazione stradale e sull'apprendimento dei comportamenti fondamentali da adottare nel traffico. Queste competenze possono poi essere approfondite nei corsi di guida in sicurezza di Pro Velo (www.pro-velo.ch) oppure impartiti da agenti di polizia nell'ambito della formazione per il test per ciclisti.

Il **livello Skills** (rosso) si propone di estendere le conoscenze al di là delle regole della circolazione stradale. Si tratta quindi di sviluppare una tecnica personale di conduzione della bici. Occorre specificare che le competenze dei livelli Basics, Traffic e Skills possono essere acquisite con qualunque bicicletta su qualunque terreno. Fin qui le lezioni si svolgono in un contesto non sportivo. Fanno eccezione il BMX, il trial e il ciclismo artistico, nelle quali i ragazzi si specializzano relativamente presto. Motivo per cui, in queste discipline, già nel livello Skills è importante garantire una formazione adeguata.

La specializzazione per tutte le altre discipline ha luogo a partire dal **livello Competition** (nero), a conclusione del quale, dopo averne sperimentate diverse, i ciclisti sono pronti ad affrontare le prime gare.

Il **livello Staff** (giallo) mostra la possibilità di formazione per diventare monitori. Questo livello è importante nella misura in cui uno sportivo, durante o dopo la sua carriera, può considerare anche la professione di insegnante e rimanere pertanto attivo nel ciclismo per molto tempo.

Requisiti decisivi di coaching

Del livello Staff fanno parte anche le competenze definite da Swiss Cycling per docenti e monitori. Vi sono sei requisiti elaborati da Swiss Cycling e considerati decisivi per un coach. Requisiti auspicati in larga misura: più marcato è il requisito, più idoneo sarà il monitore o il docente.



Capacità di riflessione accompagnata da curiosità, spirito innovativo, apertura e approccio risolutivo. Queste caratteristiche sembrano importanti per insegnare nel migliore dei modi ad andare in bicicletta.



Passionalità accompagnata da entusiasmo, passione per lo sport e propensione al lavoro. Queste caratteristiche sono importanti per entusiasmare i partecipanti verso lo sport e diffondere questo entusiasmo verso l'esterno, sul campo.



Empatia unita a capacità di collaborazione sono caratteristiche indispensabili nei rapporti interpersonali. Esse consentono di stringere buone relazioni e di personalizzare maggiormente il rapporto con i partecipanti.



Sincerità e modestia sono necessarie per guidare e sostenere il gruppo. Il gruppo deve sempre essere al centro dell'attenzione, gli apprezzamenti necessari vanno sempre comunicati e tutti i ragazzi devono essere stimolati nel giusto modo.



Assiduità va di pari passo con affidabilità, efficacia, capacità organizzative, fiducia in sé stessi e tranquillità interiore. Queste caratteristiche sono importanti per una buona preparazione e un insegnamento efficace durante le lezioni.



Capacità comunicative sono fondamentali per trasmettere un messaggio in maniera efficace. Questo vale per la lezione e per il rapporto con i genitori e/o altri docenti o monitori.

Sviluppo costante del materiale didattico

Il metodo della Swiss Cycling Academy si articola quindi su diversi livelli suddivisi a loro volta in tre fasi strutturate in progressione. Le fasi includono obiettivi di apprendimento e contenuti didattici. Gli obiettivi di apprendimento di ogni fase vanno obbligatoriamente centrati prima di passare alla fase successiva. In questo modo è possibile garantire progressi costanti. I contenuti didattici sono da intendersi quali esercizi/contenuti complementari da commisurare alle capacità dei partecipanti nei vari livelli.

La Swiss Cycling Academy contempla diversi sottoprogrammi. Uno di questi è il Programma di distintivi chiamato [«Velopass – Collezione i tuoi distintivi!»](#), un prodotto di Swiss Cycling e Pro Velo, che si rivolge principalmente ai bambini e prevede distintivi nei livelli Basics, Traffic e Skills.

Controllo di sicurezza

Per la sicurezza sono disponibili diversi strumenti. Qui presentiamo semplicemente un collegamento con i diversi tool. Tuttavia, all'inizio di ogni lezione, è importante controllare le biciclette e l'equipaggiamento della classe/del gruppo.

Casco indossato correttamente e freni funzionanti sono fondamentali. I tre punti seguenti inerenti alla sicurezza devono essere obbligatoriamente verificati all'inizio di ogni lezione.

Il casco giusto

Il casco protegge la testa ed è pertanto importante in caso di cadute.

- Si dovrebbe indossare un casco omologato EN 1078 (o con altro marchio di qualità).
- Dopo un forte impatto, il casco deve essere sostituito (spesso le fessure capillari non sono visibili a occhio nudo) o controllato in base alle indicazioni del produttore.
- Solo un casco idoneo offre la massima protezione: deve aderire bene, non esercitare punti di pressione né traballare. Idealmente il bordo del casco deve trovarsi a due dita di distanza dalla radice del naso. Il casco non deve scivolare in avanti o indietro nemmeno con le cinghie aperte.

→ [Indossare correttamente il casco](#)

Controllo della bicicletta e dell'abbigliamento

I partecipanti possono controllare le loro bici reciprocamente, possibilmente in coppia: un partecipante sta in sella alla bici e tira i freni, l'altro spinge e tira dal manubrio: tenendo i freni ben serrati la bicicletta non dovrebbe muoversi.

- Nel controllo della bicicletta, sono importanti freni funzionanti, una giusta pressione delle ruote (la pressione ideale è scritta a lato degli pneumatici) e la regolazione generale della bici (sella, altezza). Si consiglia di disporre di una pompa sul posto, per gonfiare eventuali ruote sgonfie.
- Nelle biciclette per bambini, spesso la leva del freno è troppo lontana. Nella maggior parte dei modelli, il problema è risolvibile mediante una rotellina posta accanto al manubrio, in modo che i bambini riescano a frenare con le loro manine, senza dover modificare l'impugnatura sul manubrio.
- Monitori e docenti dovrebbero dare una breve occhiata anche all'abbigliamento dei partecipanti per evitare eventuali infortuni. I ragazzi non dovrebbero indossare pantaloni troppo larghi, borse o portachiavi; si raccomandano invece applicazioni catarifrangenti sugli abiti.

Il docente o il monitore verificherà tutti gli aspetti per ogni partecipante.

→ [Lista di controllo ciclismo - Equipaggiamento outdoor \(pdf\)](#)

Pedalare nel traffico

Il traffico stradale nasconde diverse difficoltà che i partecipanti imparano ad affrontare nell'ambito del livello Traffic. Le tre grandi sfide della circolazione sono:

- saper stimare correttamente il comportamento degli altri utenti della strada
- mantenere la concentrazione anche in gruppo
- conservare la propria visibilità e adottare una gestualità ben visibile

→ [Corsi di guida Pro Velo](#)

Indicazioni generali di sicurezza sulla bici

→ [Indicazioni generali di sicurezza](#) (pdf)

Ciclismo scolastico

I seguenti siti offrono numerosi aiuti e offerte per le lezioni di ciclismo a scuola:

- [scuola + bici](#)
- [Bike2school](#)
- [Gorilla – Bike Pumptrack](#)
- [Bikecontrol – Leçons à l'école](#)
- [Lektionsplanungen](#)
- [Percorso mobile di allenamento e abilità](#)
- [Materiale didattico da ordinare](#)
- Noleggio pumptrack:
 - [Taketrail](#)
 - [Flying Metal](#)
- Numerosi uffici dello sport cantonali noleggiano/sorteggiano diversi pumptrack per le scuole

Inoltre, l'ufficio prevenzione infortuni upi offre numerosi suggerimenti su:

- [Consigli - bimbi in bici](#)

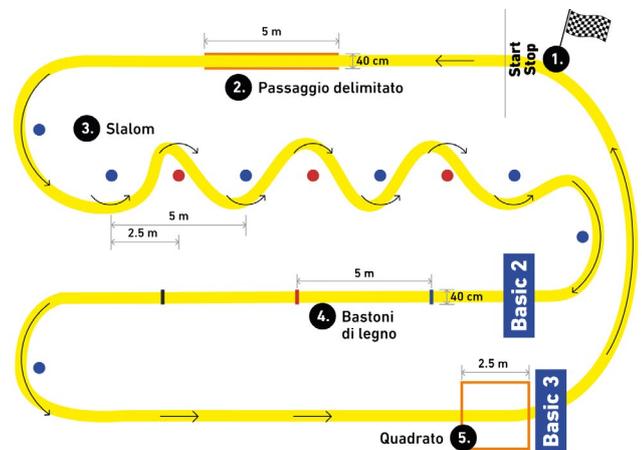
Percorso di valutazione

Un percorso di valutazione consente a monitori o docenti di capire rapidamente il livello tecnico di conduzione della bici della classe e dei singoli allievi. Il percorso raffigurato qui sotto è concepito per le fasi del livello Basics

Il percorso può essere preparato ed effettuato facilmente anche da un gruppo numeroso. Tutti i partecipanti transitano più volte. Le difficoltà aumentano lievemente a ogni giro finché i ragazzi hanno trovato il loro personale livello di competenza. Dopo la valutazione, ci si allena in base al proprio livello e le capacità vengono consolidate in modo ludico. (da scaricare: [protocollo di valutazione](#), pdf).

Qualora questa forma di organizzazione risultasse troppo complicata, i partecipanti possono eseguire l'intero percorso anche singolarmente, in modo che monitori e insegnanti possano osservare una persona alla volta. Nel frattempo gli altri possono dedicarsi a compiti diversi quali ad esempio risolvere un indovinello sul corretto equipaggiamento da bici o altro.

Al termine di una serie di lezioni con valutazioni, esercizi ecc., il percorso può essere svolto un'ultima volta quale controllo conclusivo, così che i partecipanti abbiano modo di appurare personalmente i progressi compiuti.



→ [Percorso di valutazione](#)

Materiale

Per il percorso è necessario pochissimo materiale (i sacchetti con il materiale sono disponibili presso Swiss Cycling):

2-3 corde da 5 m

4 bastoni di legno da 4 x 4 x 40 cm

8-10 coni

Inoltre, con i gessi, si possono disegnare le frecce sul pavimento per indicare la direzione di marcia.

Livello Basics – imparare ad andare in bici

Le tre fasi sono suddivise in diversi obiettivi e contenuti didattici.

Gli obiettivi sono quelli che vengono verificati nell'ambito del percorso di valutazione. Gli altri contenuti didattici sono aspetti importanti per lo sviluppo dei bambini nelle diverse fasi di apprendimento.

Basics 1	Basics 2	Basics 3
Obiettivi di apprendimento		
Montare in sella	Pedalare in piedi	Pedalare dritto e segnalare chiaramente con la mano.
Avanzare/pedalare	Andare dritto	Andare dritto, dare uno sguardo alle spalle e riconoscere i segnali dietro
Frenare	Fare lo slalom girando il manubrio.	Frenare con una mano
Scendere		Superare ostacoli
Altri contenuti didattici		
Avanzare/stare in equilibrio	Cambiare marcia	Pumptrack con pedalata, se necessario
Familiarizzarsi con i pumptrack	Pedalare e frenare	Come svoltare
Materiale/abbigliamento	Pedalare lentamente	Varianti con una mano
Spingere la bici	Fuorisella	In piedi contro un muro
Sollevarsi dalla sella	Staccare le mani dal manubrio	Scendere da un gradino (marciapiede)
	Diverse posizioni sulla bicicletta	Pedalare su terreni sconnessi
	Pedalare su terreni diversi	

Al termine del percorso di valutazione, che definisce il livello di competenza dei ragazzi, si passa alla parte ludica della lezione. Nelle pagine seguenti sono illustrate numerose possibilità per ogni fase didattica. In questo modo, alcune lezioni possono svolgersi all'insegna dei temi previsti per le diverse fasi. Dopo un po' di tempo, è possibile far ripetere il percorso di valutazione per appurare i progressi compiuti.

Per molte persone andare in bicicletta è una modalità di spostamento molto intuitiva. Durante le lezioni è quindi importante non spiegare troppi dettagli, bensì insegnare i gesti in maniera ludica. Le descrizioni precise dei movimenti servono a docenti e monitori per una migliore comprensione degli stessi.

Basics 1

Nell'ambito della prima fase del livello Basics si affrontano i primi movimenti importanti sulla e con la bici. Senza questi movimenti non è possibile andare in bicicletta, il che li rende fondamentali e prioritari tra gli obiettivi di apprendimento.

Obiettivi di apprendimento / altri contenuti didattici

Basics 1	
Obiettivi di apprendimento	
Montare in sella	Salire sulla bicicletta da fermi.
Avanzare/pedalare	Dopo essere saliti, partire e pedalare.
Frenare	Dosare l'uso del freno anteriore e posteriore. Su una linea marcata frenare fino ad arresto completo.
Scendere	Dopo aver frenato a vicino a una demarcazione, scendere dalla bici.
Altri contenuti didattici	
Avanzare/stare in equilibrio	Sulla balance bike (bici senza pedali), eseguire i primi tentativi di spostamento sulle ruote.
Familiarizzarsi con i pumptrack	Sui pumptrack superare i dossi pedalando o spingendo la bici, quindi lasciare scorrere le ruote fino al dosso successivo.
Materiale/abbigliamento	Trattare argomenti quali indossare correttamente il casco, scegliere l'abbigliamento adatto, controllare il materiale ecc.
Spingere la bici	Spingere la bici in diversi modi per acquisire familiarità con il mezzo e imparare a spostarsi spingendo la bici accanto a sé.
Sollevarsi dalla sella	Durante la pedalata, provare a sollevarsi brevemente dalla sella.

Osservazione: nella prima fase del livello Basics è importante non proporre ancora giochi a tempo o di velocità. Qui ci si deve focalizzare sulla qualità del movimento e sul divertimento e i partecipanti si devono concentrare sul gesto motorio.

Dimostrazione delle competenze

Gli allievi sono in grado di salire sulla bici, partire, frenare e scendere dalla bici in maniera controllata. → [Percorso di valutazione](#)

Montare in sella

Punti nodali e informazioni motorie

Salire sulla bicicletta non è facilissimo, conviene pertanto cominciare con un sistema non troppo complesso. La sella va regolata in posizione sufficientemente bassa, in modo che si possa facilmente appoggiare un piede a terra al momento di scendere dalla bici e allontanare la paura di cadere. Questi consigli vanno applicati in particolare durante le prime esperienze.

Aspetti importanti

- Inizialmente la sella deve essere sufficientemente bassa.
- Un buon equilibrio e buone capacità di scorrimento sulla bici sono importanti.
- Esercitarsi contemporaneamente anche a scendere dalla bici.
- Se possibile esercitarsi su un prato.



Il movimento nel dettaglio (facile)

1. In piedi, davanti alla sella, tenere il manubrio con entrambe le mani.
2. Posizionare un pedale in alto/in avanti.
3. Premere sul pedale e contemporaneamente sedersi sulla sella.

Non appena i ragazzi padroneggiano il sistema sopradescritto e si mostrano sicuri nell'eseguirlo, è possibile passare alla forma più complessa riportata di seguito. Inizialmente si consiglia di esercitarla con il monopattino.

Il movimento nel dettaglio (avanzati)

1. Lateralmente accanto alla bici, tenere il manubrio con entrambe le mani (eventualmente tirando i freni).
2. Posizionare un piede sul pedale, lasciare i freni e contemporaneamente con l'altra gamba darsi una spinta da terra e portarla dietro la sella.
3. Mettere entrambi i piedi sui pedali, sedersi e pedalare.



Esercizi

- Utilizzare la bicicletta come se fosse un monopattino, mettendo un piede su un pedale e dandosi lo slancio con l'altro per avanzare.
- Demarcare un percorso e a ogni demarcazione salire sulla bici. Per facilitare l'esercizio, prima di montare in sella è possibile fermarsi brevemente e quindi eseguire l'operazione da fermi.
- Eseguire gli esercizi su suoli diversi, anche sterrati.

Gioco «Montare in sella»

Montare in sella utilizzando tutte le varianti possibili.

- Salire lateralmente da davanti: far passare la gamba sopra la canna della bici.
- Salire lateralmente da dietro: far passare la gamba sopra la sella.
- Salire al volo lateralmente*.
- Modalità monopattino: con un piede già sul pedale, salire dandosi la spinta con l'altro.
- Modalità Rambo: in piedi dietro la bici, tirare il freno posteriore e salire saltando*.

Osservazione: sarebbe opportuno esercitarsi su un prato qualora i primi tentativi non andassero a buon fine, in modo da garantire un atterraggio morbido! Con manubrio largo e portapacchi molti esercizi sono più difficili.

Varianti

- Dietro, sinistra, destra, (davanti)
- In velocità*
- Con un salto*
- Con l'aiuto di una seconda persona o individualmente

Terreno: piazzale, sterrato

Materiale: –

Gruppi: 6–12 partecipanti

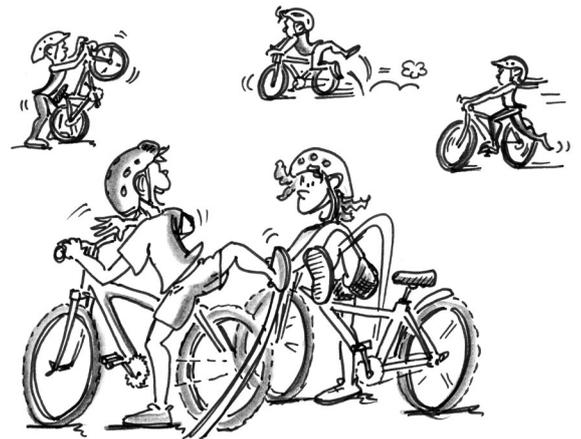
Forma organizzativa: esercizio individuale

Tecnica: salire sulla bici

Durata: 20 minuti

Livello: F1, F2

*Tutti i giochi con * sono piuttosto difficili da eseguire e adatti solo a partecipanti che sanno già andare molto bene in bicicletta.



Avanzare/pedalare

Punti nodali e informazioni motorie

Pedalare è un movimento molto intuitivo. Non appena i bambini capiscono che premendo alternativamente sui pedali la bicicletta si sposta in avanti, la pedalata può dirsi acquisita.

Aspetti importanti

- Inizialmente è importante che i partecipanti stiano con l'avampiede appoggiato sui pedali.
- In fase di apprendimento la pedalata si esegue sempre con la sella bassa.



Il movimento nel dettaglio.

1. Sistemare i pedali nella giusta posizione.
2. Premere sul pedale e sedersi sulla sella.
3. Pedalare.

Esercizi

- Tracciare un percorso. I partecipanti contano quante pedalate hanno dovuto effettuare per coprire questa distanza. Dopo ogni tratto discutere dei pro e contro delle diverse marce e della relativa cadenza di pedalata.
- In coppia, pedalare in fila a poca distanza l'uno dall'altro. Dopo un po' invertire la posizione.
- Con i coni tracciare uno slalom e percorrerlo pedalando.

Gioco «Copiare»

In coppia: una persona percorre un breve tratto con piccole difficoltà tecniche. L'altra cerca di percorrere lo stesso tratto. Riesce a percorrere lo stesso tragitto come ha fatto il compagno? Dopodiché scambio di ruoli.

Varianti

- Tracciare/delimitare dei percorsi con i coni.
- Assegnare dei punti a coloro che riescono a riprodurre il percorso senza appoggiare i piedi a terra.



Terreno: sterrato, piazzale

Materiale: –

Gruppo: 2–16 partecipanti

Forma organizzativa: esercizio in coppia

Tecnica: pedalare

Durata: 5 minuti

Livello: F1, F2

Frenare

Punti nodali e informazioni motorie

Questa sequenza di movimenti deve essere acquisita e padroneggiata anche in piedi a conclusione del livello Basics. Il movimento va tuttavia prima esercitato da seduti. Idealmente andrebbero proposti dei giochi che contemplino la frenata.

Aspetti importanti

- Se possibile usare solo l'indice sul freno. Questo presuppone una regolazione corretta delle leve dei freni → Regolare le leve prima di affrontare gli esercizi! [Sulle biciclette per bambini e/o bici con freni vecchi, non sempre è possibile frenare con un solo dito].
- Pedalare guardando avanti e frenare per tempo gradualmente!
 - La forza del freno anteriore è molto superiore rispetto a quello posteriore. In altre parole la decelerazione effettiva avviene sulla ruota anteriore e il freno posteriore funge solo da supporto.
 - La forza frenante è massima poco prima del blocco della ruota → Questo aspetto va esercitato.
- In piedi si ha un controllo molto maggiore che non da seduti (i bambini piccoli all'inizio sono ancora insicuri nella pedalata in piedi).



Il movimento nel dettaglio

1. Il segnale di STOP o il punto in cui ci si deve fermare è in vista. Prepararsi a frenare.
2. Dito indice sul freno per poterlo azionare.
3. Durante la frenata, il baricentro si sposta verso il basso/leggermente indietro (in base alla forza di frenata); occorre sempre conservare una certa pressione sulla ruota anteriore.
4. Braccia e gambe sono leggermente flesse, i talloni abbassati. Tensione adeguata per poter contrastare le forze di frenata.

Esercizi

- Al fischio del docente o del monitore, fermarsi poi ripartire. Più grande è il campo di allenamento, più aumenta la velocità e più si allunga lo spazio di frenata. Varianti: 1 fischio si pedala lentamente, 2 fischi si accelera.
- Varianti della modalità di frenata: 1 fischio si aziona solo il freno anteriore, 2 fischi solo quello posteriore, 3 entrambi.
- Pedalare in coppia, uno accanto all'altro: uno dei due accelera e frena liberamente, l'altro cerca di mantenere la stessa velocità di accelerazione o di frenata del primo.

Gioco «Segnali a terra»

Su un circuito, disporre a terra dei foglietti con le istruzioni o scriverle con il gesso direttamente sul pavimento. Le indicazioni possono essere diverse:

- Cambiare marcia, passando a una più facile o più dura (freccia in su/in giù)
- Fare uno scatto
- Pedalare con una mano
- Pedalare in piedi
- Frenare

Variante

- A seconda del livello dei partecipanti, le indicazioni possono includere anche compiti più difficili. Non appena tutto il gruppo ha eseguito gli esercizi, è possibile passare a situazioni tattiche di gara o di pedalata in scia.



Terreno: sterrato, piazzale

Materiale: gessi o schede con gli esercizi

Gruppo: 1-16 partecipanti

Forma organizzativa: esercizio individuale

Tecnica: diverse tecniche

Durata: 5 minuti

Livello: F1, F2

Scendere

Punti nodali e informazioni motorie

Scendere dalla bicicletta è un'operazione che si apprende dopo aver imparato a salire, partire/pedalare e frenare. In linea di principio è tuttavia opportuno esercitarsi a salire e a scendere nello stesso momento. Perché chi sta in sella prima o poi deve tornare con i piedi per terra!

Aspetti importanti

- Inizialmente la sella deve essere sufficientemente bassa.
- Un buon equilibrio e buone capacità di scorrimento sulla bici sono importanti.
- Esercitarsi direttamente dopo la salita sulla bici.
- Se possibile esercitarsi su un prato.



Il movimento nel dettaglio (facile)

1. Frenare fino ad arresto completo.
2. Togliere un piede dal pedale e appoggiarlo a terra.
3. Togliere l'altro piede dal pedale e appoggiare entrambi i piedi a terra in avanti, davanti alla sella.

Non appena i ragazzi padroneggiano il sistema sopradescritto e si mostrano sicuri nell'eseguirlo, è possibile passare alla forma più complessa riportata di seguito.

Il movimento nel dettaglio (avanzati)

1. Frenare fino quasi ad arresto completo.
2. Alzarsi dalla sella e spostare tutto il peso su una gamba sola.
3. Allontanare l'altra gamba dal pedale facendola passare dietro la sella e posarla a terra.
4. Staccare l'altro piede dal pedale e posarlo a terra. Tenere la bici con entrambe le mani dal manubrio o dalla sella (eventualmente tirare i freni).



Esercizi

- Da fermi salire, partire e scendere fermando la bici.
- Demarcare un percorso e a ogni demarcazione scendere dalla bici.
- Esercitarsi su diversi terreni, anche sterrati.

Gioco «scendere a comando»

Tutti i partecipanti pedalano all'interno di uno spazio delimitato finché il docente non lancia un segnale. A questo punto i ragazzi devono scendere dalla bici il più rapidamente possibile. Non appena sono tutti a terra, risalgono e ricominciano a pedalare fino al segnale successivo. Chi è il più rapido quando sentono il segnale?

Variante

- L'ultimo che scende può fare una penitenza, come ad esempio un giro di campo pedalando.

Terreno: piazzale

Materiale: coni ed ev. fischiotti

Gruppo: 1-16

Forma organizzativa: esercizio individuale in campo

Tecnica: salire e scendere

Durata: 5 minuti

Livello: F1



Avanzare/restare in equilibrio

Si consiglia, all'inizio, di imparare ad andare in bicicletta su una balance bike (bici senza pedali) in modo da allenare efficacemente lo scorrimento e l'equilibrio senza pedalare. Le bici con le rotelle sono meno indicate per la percezione dell'equilibrio. È possibile anche eseguire lo stesso percorso didattico con una bicicletta normale, abbassando la sella e inizialmente spingendosi con i piedi e rimanendo in equilibrio senza usare i pedali.

Familiarizzarsi con il pumptrack

Prima di affrontare un pumptrack occorre abbassare al massimo la sella. Sul pumptrack si pedala infatti sempre in piedi. In questa fase non si tratta tuttavia di percorrere un pumptrack bensì di imparare a conoscerlo. Ed è possibile farlo su un mezzo simile a una bici o direttamente su una bici con la sella abbassata. Si inizia affrontando una salita spingendo la bici e scendendo senza pedalare, lasciando scorrere le ruote il più lontano possibile, quindi si affronta il dosso successivo nuovamente camminando. Poiché salendo e scendendo dai dossi la velocità si riduce automaticamente, il pumptrack è ideale per acquisire il movimento di scorrimento e l'equilibrio.

In assenza di pumptrack nelle vicinanze, è possibile noleggiarne uno. Cfr. [«Scuola + bici»](#)

Materiale/abbigliamento

Indossare correttamente il casco, indicazioni inerenti all'abbigliamento e un controllo del materiale sono aspetti fondamentali per i principianti. Nel capitolo dedicato alla [Sicurezza](#) sono riportate indicazioni e liste di controllo.

Spingere

Spingere la bicicletta in tutti i modi possibili aiuta da un lato a imparare a spingere il mezzo, dall'altro a riconoscere le reazioni della bici, ad esempio quando bisogna spingerla all'indietro.

Sollevarsi dalla sella

Mentre si avanza cercare di sollevarsi dalla sella.

Basics 2

Nella seconda fase del livello Basics 2, i partecipanti giocano sulla bicicletta: pedalare in piedi, eseguire uno slalom e procedere in linea retta sono le principali abilità da acquisire. Oltre alle prime esperienze con il cambio!

Obiettivi di apprendimento / Altri contenuti didattici

Basics 2	
Obiettivi di apprendimento	
Pedalare in piedi	Pedalare in piedi in un piazzale vuoto per circa 15 metri.
Andare dritto	Pedalare in piedi e seduti attraverso un passaggio delimitato (lunghezza 5 m e larghezza 40 cm).
Fare lo slalom girando il manubrio.	Eseguire uno slalom da seduti e in piedi (7 demarcazioni distanti 2,5 m).
Altri contenuti didattici	
Cambiare marcia	Introduzione al cambio (se la bici è dotata di cambio).
Pedalare e frenare	Alternare pedalata e frenata.
Pedalare lentamente	Allenare l'andatura lenta.
Fuorisella	Pedalare in piedi spostando lateralmente il manubrio a destra e a sinistra.
Staccare le mani dal manubrio	Pedalando, staccare brevemente le mani dal manubrio. Prima una mano poi l'altra.
Diverse posizioni sulla bicicletta	Sperimentare diverse posizioni sulla bicicletta.
Pedalare su terreni diversi	Variare i terreni e imparare ad adeguare l'andatura.

Dimostrazione delle competenze

Si parte da fermi, posizionare i pedali e partire. Poi si inizia a pedalare in piedi o seduti attraverso il passaggio delimitato. La prova termina con uno slalom da eseguire con movimenti di sterzata.

→ [Percorso di valutazione](#)

Pedalare in piedi

Punti nodali e informazioni motorie

La pedalata in piedi è un movimento molto importante, che torna utile in diverse circostanze. Andrebbe innanzi tutto allenata su un piazzale vuoto. La pedalata in piedi (chiamata anche pedalata attiva) viene utilizzata ad esempio sui pumptrack. In una prima fase, occorre imparare ad alzarsi sui pedali in movimento. Poi si passa ad allenare la pedalata in piedi.

Aspetti importanti

- Alzarsi sui pedali, ripartire il peso equamente sulle gambe, pedivelle orizzontali.
- Braccia e gambe sono quasi completamente distese, ma rilassate per poter reagire rapidamente.
- Baricentro sul tubo reggisella.
- Gomiti leggermente orientati verso l'esterno.
- Poco peso sul manubrio.
- Un dito su ciascun freno.
- Testa alta, sguardo in avanti nella direzione di marcia.



Il movimento nel dettaglio

1. Spostare il peso in avanti, mantenendo il busto dritto.
2. Esercitare una pressione sul manubrio.
3. Alzarsi sui pedali.
4. Continuare a pedalare in piedi.

Esercizi

- Pedalare in piedi lungo un percorso delimitato da coni.
- 1 fischio pedalare in piedi, 2 fischi pedalare da seduti e 3 fischi fermarsi e scendere dalla bici.
- Pedalare in piedi cercando di piegare la bicicletta lateralmente. Chi riesce a far oscillare la bici a ritmo, pedalando in fuorisella o, come dicono i francesi, «en danseuse»?

Gioco «Curling umano»

Due squadre si affrontano. Segnare con un gesso le linee di partenza e di arrivo. Un partecipante in piedi sulla bici viene spinto dai compagni di squadra in direzione del traguardo. La lunghezza massima della ricorsa è di 5 m. Chi spinge non può attraversare la linea di partenza, sennò il curling umano non è valido. Obiettivo: il compagno di squadra deve essere spinto in modo controllato, per poter giungere più vicino possibile al traguardo senza dover pedalare né girare il manubrio. Se si ferma, in quel punto viene sistemato un cono del colore della squadra. Al termine del gioco, quale squadra ha più coni vicini al traguardo?

Osservazione: regolare la sella bassa in modo da poter appoggiare comodamente entrambi i piedi sui pedali e anche a terra.

Variante

- Pedalare da seduti.

Terreno: piazzale

Materiale: linea di partenza e arrivo (gesso), coni di demarcazione

Gruppo: 3-8 partecipanti

Forma organizzativa: squadra contro squadra

Tecnica: procedere in linea retta (in piedi/seduti)

Durata: 5-10 minuti

Livello: F1



Andare dritto

Punti nodali e informazioni motorie

Procedere in linea retta (pedalando in piedi o da seduti): saper percorrere un tratto dritto muovendo il meno possibile il manubrio è fondamentale per chi va in bicicletta sulla strada.

Aspetti importanti

- Sguardo in avanti
- Più facile a una certa velocità



Il movimento nel dettaglio

1. Pedalare e avanzare lungo il passaggio delimitato.
2. Rimanere seduti o sollevarsi dalla sella.
3. A una velocità sufficiente, in piedi o da seduti, cercare di mantenere la traiettoria il più a lungo possibile pedalando o senza pedalare.

Esercizi

- Questa capacità può essere allenata dapprima da seduti poi in piedi.
- Tracciare per terra diversi passaggi con il gesso o con una corda, poi pedalare tra le linee.
- Avanzare il più lentamente possibile mantenendo la traiettoria, eventualmente delimitata lateralmente.

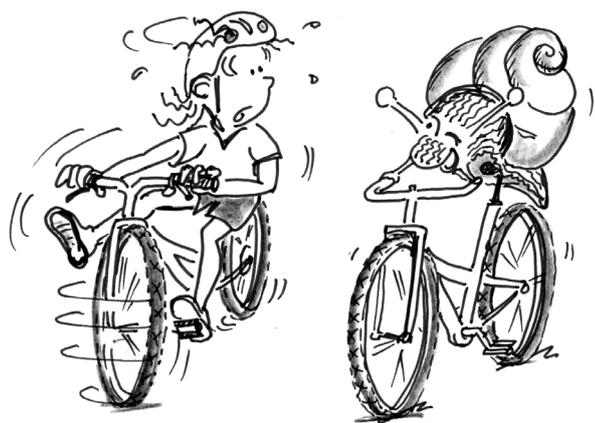
Gioco «Gara delle lumache»

Delimitare le linee di partenza e di arrivo con il gesso o con i coni. Il tracciato deve essere percorso il più lentamente possibile, senza appoggiare i piedi per terra. Occorre seguire una linea retta, non si può procedere serpeggiando o saltellando. Vince chi taglia il traguardo per ultimo o riesce a pedalare più a lungo senza appoggiare i piedi per terra.

Osservazione: a chi riesce a star fermo sul posto (surplace) senza scendere dalla bici viene assegnato un esercizio supplementare.

Varianti

- Terreno (fondo e pendenza)
- Distanza
- Seduti/in piedi
- Esercizio supplementare (con una mano ecc.)



Terreno: piazzale, sterrato

Materiale: gesso o coni

Gruppo: 2-16 partecipanti

Forma organizzativa: tutti contro tutti

Tecnica: frenare, stare fermi sul posto, controllare la bici

Durata: 5 minuti

Livello: F1, F2

Fare lo slalom girando il manubrio

Punti nodali e informazioni motorie

Per eseguire uno slalom, bisogna saper muovere il manubrio nel modo giusto. Una competenza importante per spostarsi con agilità e imparare a padroneggiare la bicicletta. Lo slalom può essere allenato dapprima con demarcazioni molto distanti. L'esercizio diventa più difficile riducendo le distanze. Iniziare con pochi punti di svolta.

Aspetti importanti

- Sguardo rivolto verso la curva
- Movimento fluido, non tagliare le curve



Il movimento nel dettaglio

1. Partire da seduti o in piedi (più difficile), pedalando o avanzando per inerzia.
2. Sguardo rivolto verso la curva → Cercare la traiettoria.
3. Orientare il manubrio nella direzione desiderata. Anche il busto si volge in direzione di marcia.
4. In curva, piegare leggermente la bicicletta.
5. Superare la curva, sguardo verso l'uscita dalla curva.

Esercizi

- Almeno 4 partecipanti pedalano molto lentamente in fila a distanza di circa 3 m l'uno dall'altro. L'ultimo risale la fila slalomando tra i partecipanti e si posiziona in testa al gruppo; sarà lui a stabilire la velocità e la direzione. Ora tocca all'ultimo della fila e così di seguito.
- Tracciare alcuni percorsi dritti con circa 10 coni. Su ogni tracciato i coni sono posti a distanza diversa, ma per questa fase i coni non devono essere troppo vicini. L'esercizio consiste nel cercare di padroneggiare tutti i tipi di slalom, poi discutere dell'esercizio in gruppo.
- Tracciare uno slalom a curve, che deve essere percorso serpeggiando tra i coni.

Gioco «Slalom B.I.K.E»

I partecipanti si dividono in piccoli gruppi e ricevono 10 coni per gruppo. Il primo può tracciare il proprio slalom su un piazzale o sullo sterrato. L'autore dello slalom lo percorre per primo, tutti gli altri partecipanti cercano di ripeterlo. Chi non riesce al primo tentativo, riceve la lettera B. Ora tocca al secondo partecipante scegliere un esercizio. Se un partecipante non dovesse riuscire a ripetere nemmeno questo secondo esercizio, riceve la lettera I. Perde chi per primo colleziona tutte e quattro le lettere della parola «B.I.K.E». Si gioca finché rimane un solo vincitore.

Osservazioni

- Pur non riuscendo a portare a termine l'esercizio, dovrebbe esserci tempo a sufficienza per provare un paio di volte. Chi perde non può aspirare alla vittoria, ma può comunque continuare a giocare.
- Se il gioco termina troppo rapidamente, la parola può essere allungata a «B.I.K.I.N.G.»!

Varianti

- Difficoltà degli esercizi
- Diversi tipi di terreno
- Combinazioni astute (in fila)*
- Un partecipante indica un percorso e gli altri lo seguono.



Terreno: piazzale, sterrato, trail, pumtrack

Materiale: –

Gruppo: 2-4 partecipanti

Forma organizzativa: tutti contro tutti

Tecnica: mista

Durata: 20 minuti

Livello: F1, F2

* Le varianti contrassegnate con un asterisco sono più difficili da eseguire e si rivolgono pertanto ai bambini che sanno andare molto bene in bicicletta.

Cambiare marcia

Il cambio di marcia dovrebbe essere esercitato in modo ludico. Ad esempio, tutti i partecipanti pedalano attorno a un campo. I docenti o i monitori annunciano esercizi quali: «Tutti inseriscono la marcia più alta» oppure «Tutti inseriscono la marcia più bassa». Si può anche tracciare un percorso lungo il quale ogni ostacolo implica il passaggio alla marcia più alta o più bassa. Se non tutti dispongono di una bicicletta dotata di marce, si dovrebbe organizzare un gioco in cui tutti i partecipanti si scambiano le bici. In questo modo, tutti hanno la possibilità di esercitare il cambio e nel contempo imparano a condurre anche un'altra bicicletta.

Pedalare e frenare

Divertendosi, si rafforzano e si consolidano le capacità di frenata e pedalata.

Pedalare lentamente

Per riuscire a pedalare lentamente, occorre esercitarsi a lungo; gli esercizi basati sul gioco sono perciò molto indicati e motivanti.

Fuorisella

Per effettuare questo movimento, occorre scendere dalla sella e spostare in modo sincronico il manubrio verso sinistra e destra a ogni mezzo giro di pedivella. Per i principianti, si può interrompere la pedalata ogni mezzo giro, facilitando così l'esercizio.



Staccare una mano dal manubrio

Mentre si procede, si cerca di staccare una mano dal manubrio continuando a pedalare in modo controllato. All'inizio, si toglie la mano senza pedalare o sterzare. Con il tempo, si può completare il sollevamento della mano dal manubrio con movimenti di pedalata o sterzata controllata.

Posizioni

Per familiarizzarsi con le diverse posizioni sulla bicicletta, si possono ad esempio imitare diversi animali in sella, imparando così ad assumere varie posizioni.

Pedalare su terreni diversi

Nella fase Basics 2 è importantissimo conoscere e sperimentare vari terreni. È bene considerare inoltre che un terreno non viene percepito allo stesso modo con la pioggia o con il sole. Più esperienze si maturano su terreni diversi, più si impara ad affrontarli in modo diverso.

Basics 3

L'obiettivo della fase Basics 3 è di imparare a procedere in linea retta tenendo il manubrio con una mano, a guardare indietro senza sbandare e mantenere la traiettoria per poter affrontare con sicurezza il traffico stradale. In questa fase, si migliora anche il movimento di sterzata.

Obiettivi di apprendimento / Altri contenuti didattici

Basics 3	
Obiettivi di apprendimento	
Pedalare dritto e segnalare chiaramente con la mano.	Pedalare seduti attraverso un passaggio delimitato con una mano sul manubrio (lunghezza 5 m e larghezza 40 cm).
Andare dritto, dare uno sguardo alle spalle e riconoscere i segnali dietro	Pedalare seduti attraverso un passaggio delimitato e, guardando indietro, mantenere la traiettoria e riconoscere i simboli.
Frenare con una mano	Frenare con una mano sul manubrio.
Superare ostacoli	In piedi, alleggerendo puntualmente il peso sulla ruota anteriore e posteriore, superare i bastoni di legno (distanti 5 m).
Altri contenuti didattici	
Pumptrack con pedalata, se necessario	Percorrere il pumptrack in piedi, se necessario pedalando.
Come svoltare	Imparare a svoltare a sinistra in modo corretto.
Varianti con una mano	Esercitare diverse varianti con una mano.
In piedi contro un muro	Appoggiare la ruota anteriore contro la parete ed esercitarsi in questa prima fase che precede il surplace (fermi in equilibrio sulla bici).
Scendere da un gradino (marciapiede)	Scendere da un gradino.
Pedalare su terreni sconnessi	Esercitarsi a pedalare su un terreno che presenta diverse irregolarità.

Dimostrazione delle competenze

Si parte da fermi, posizionare i pedali e partire. Si procede quindi in linea retta, si guarda indietro e si percorre la corsia con una mano. Sterzando, si affronta poi lo slalom. A questo punto, il percorso prevede una serie di ostacoli sotto forma di bastoni di legno, che devono essere superati spostando il peso in modo corretto. Al termine della prova, si stacca una mano e si frena gradualmente con un solo freno fino ad arresto completo, dopodiché si scende in maniera controllata.

→ [Percorso di valutazione](#)

Pedalare dritto e segnalare chiaramente con la mano

Punti nodali e informazioni motorie

Il segnale controllato con il braccio mentre si procede in linea retta è un movimento molto importante nel traffico stradale. Quest'indicazione viene utilizzata per svoltare a sinistra. Per eseguire correttamente il movimento, bisogna saper condurre la bicicletta in modo sicuro con una mano sola.

Aspetti importanti

- Prima di tutto occorre imparare bene a condurre la bicicletta con una mano sola.
- Percorrere un passaggio stretto per capire se si è in grado di mantenere la traiettoria.
- Allenare ambo i lati.



Il movimento nel dettaglio

1. Pedalare e avanzare lungo il passaggio delimitato.
2. Non appena si raggiunge il passaggio delimitato, fare un chiaro segnale con il braccio.
3. Mantenere la traiettoria alzando il braccio.
4. Uscire dal passaggio stretto.

Esercizi

- Stringersi la mano pedalando, in segno di saluto
- Procedere in coppia, affiancati, tenendosi per mano
- Percorrere uno slalom facile e un passaggio delimitato tenendo il manubrio con una mano

Gioco «Maghi e fate»

I maghi (con il nastro) cercano di catturare i fuggitivi in un campo delimitato dai coni. Chi rimane stregato (ossia viene toccato con la mano), deve rimanere fermo e può ripartire soltanto se un altro partecipante in fuga (fata) lo libera toccando la sua sella. Il cacciatore ha vinto quando tutte le prede sono immobili. Riusciranno i maghi a incantare tutti i partecipanti o verranno prima liberati dalle fate?

Varianti

- Numero di maghi
- Dimensioni del campo (piccolo = per avanzati)
- Handicap per le prede*
- Rituale di liberazione (non posare il piede a terra per toccare la sella ecc.)*

Terreno: piazzale

Materiale: nastri, coni

Gruppo: 6-16 partecipanti

Forma organizzativa: tutti contro tutti

Tecnica: salire e scendere dalla bici, frenare, controllare la bici, guidare con una mano

Durata: 10 minuti

Livello: F1, F2

*Le varianti contrassegnate con un asterisco sono più difficili da eseguire e si rivolgono pertanto ai bambini che sanno andare molto bene in bicicletta.



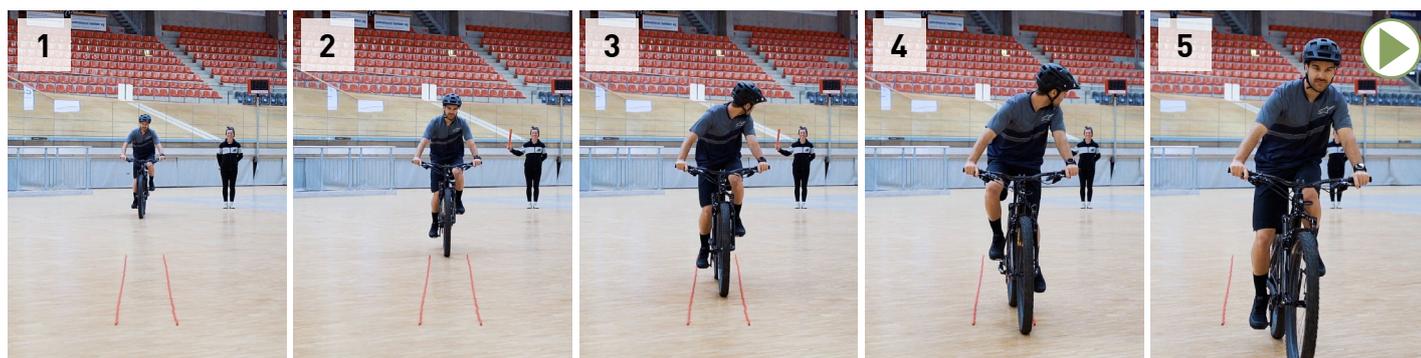
Andare dritto, dare uno sguardo alle spalle e riconoscere i segnali dietro

Punti nodali e informazioni motorie

Un altro esercizio decisivo per svoltare a sinistra è lo sguardo oltre la spalla, l'esercizio più difficile della fase Basics 3. È importante praticare questo esercizio su un percorso disegnato o delimitato con corde, per capire se si riesce a mantenere la traiettoria anche girandosi a guardare oltre la propria spalla. Dietro ai partecipanti vengono mostrati simboli o illustrazioni che devono riconoscere procedendo in linea retta.

Aspetti importanti

- Pedalare attraverso un passaggio delimitato per capire se si è in grado di mantenere la traiettoria.
- Occorre avere una buona vista, per poter riconoscere un simbolo. Esercitarsi da entrambi i lati.
- Chiedendo di riconoscere i simboli, docenti e monitori sono in grado di capire se il partecipante ha guardato correttamente oltre la spalla.



Il movimento nel dettaglio

1. Pedalare e avanzare lungo il passaggio delimitato.
2. I partecipanti entrano nel passaggio delimitato.
3. Qui volgono lo sguardo indietro, oltre la spalla. I partecipanti devono riconoscere il simbolo mostrato dal docente o dal monitor.
4. Identificare il simbolo ad alta voce (per un controllo).
5. Uscire dal passaggio delimitato.

Esercizi

- Attraversare il passaggio delimitato e, guardando indietro, cercare di vedere quante dita alza il monitor.
- Pedalare in coppia, affiancati, e studiarsi da vicino: che vestiti indossa il compagno, ha dei segni particolari, ecc. Poi scendere dalla bicicletta, posizionarsi schiena contro schiena, descrivere il compagno o interrogarsi reciprocamente sui vestiti o i segni particolari.

Gioco «Memory in circuito»

In un grande cerchio, distribuire il maggior numero possibile di carte da memory scoperte; solo una carta per ogni coppia. Tutti i partecipanti si muovono liberamente all'interno del cerchio e cercano di memorizzare il maggior numero possibile di simboli. A un segnale del docente o del monitore, tutti rientrano e devono disegnare o trascrivere possibilmente tutti i simboli. Chi riesce a memorizzare meglio i simboli?

Varianti

- Si possono osservare i simboli soltanto durante un giro.
- Si gioca in squadra e dopo ogni giro si annota un simbolo. Quale squadra riesce ad annotare per prima tutti i simboli?
- Le carte devono essere descritte nell'ordine in cui sono posizionate a terra.



Terreno: piazzale

Materiale: carte da memory, carta e penna

Gruppo: 2-16 partecipanti

Forma organizzativa: squadra contro squadra
o esercizio individuale

Tecnica: pedalare lentamente, stare fermi sul posto

Durata: 10 minuti

Livello: F1

Frenare con una mano

Punti nodali e informazioni motorie

La frenata con una mano è un movimento importante per i giochi di inseguimento sulla bicicletta. Ma prima di passare al gioco, va sperimentato ed esercitato individualmente. È anche un ottimo allenamento alla frenata, nell'ambito del quale i partecipanti imparano a valutare gli spazi di frenata e a utilizzare la bicicletta divertendosi. Lo spazio di frenata dipende anche da variabili quali superficie, velocità, forza di frenata, posizione del corpo, pneumatici e abilità. L'obiettivo di qualsiasi allenamento alla frenata dovrebbe essere quello di sviluppare una percezione nei confronti di questi fattori e di automatizzare la sequenza dei movimenti.

Aspetti importanti

- Fermare la bicicletta in modo controllato con una mano libera e una mano sul freno.
- Esercitarsi da entrambi i lati, ossia con le due mani.
- Eseguire movimenti di frenata dosati e controllati.
- Baricentro del corpo corretto (non spostare il peso sul lato di frenata, bensì mantenerlo al centro).



Il movimento nel dettaglio

1. Il segnale di STOP o il punto in cui ci si deve fermare è in vista. Prepararsi a frenare.
2. Indice sul freno, per poterlo azionare. L'altra mano è libera.
3. Durante la frenata, il baricentro si sposta verso il basso/leggermente indietro (in base alla forza di frenata); occorre sempre conservare una certa pressione sulla ruota anteriore.
4. Braccia e gambe sono leggermente flesse, i talloni abbassati. Tensione adeguata per poter contrastare le forze di frenata.

Esercizi

- Al fischio del docente o del monitore, fermarsi poi ripartire. Più grande è il campo di allenamento, più aumenta la velocità dei partecipanti e più si allunga lo spazio di frenata. Varianti: 1 fischio si pedala lentamente, 2 fischi si accelera.
- È importante che le due mani risultino in alternanza libere e sul freno. Al segnale del docente o del monitore, si cambia mano.
- Pedalare in coppia, uno accanto all'altro: uno dei due accelera e frena liberamente, l'altro cerca di mantenere la stessa velocità di accelerazione o di frenata del primo.

Gioco «Bowling»

A qualche metro di distanza dalla linea di tiro, distribuire dei blocchetti di legno. Il gioco consiste nel riuscire, avanzando sulla bici, a far cadere con una palla il maggior numero possibile di blocchetti. La linea di tiro è la delimitazione: non può essere superata. Chi riesce a far cadere tutti i blocchetti con meno tiri? Si gioca uno contro uno o squadra contro squadra.

Varianti

- Tirare con la sinistra/destra
- Seduti/in piedi*
- Numero di blocchetti di legno
- Distribuzione dei blocchetti di legno
- Distanza linea di tiro – blocchetti *
- Diverse palle
- Si posano i blocchetti per gli avversari e viceversa (in un campo definito).*

Terreno: piazzale

Materiale: blocchetti di legno, palla, (coni)

Gruppo: 2-4 partecipanti

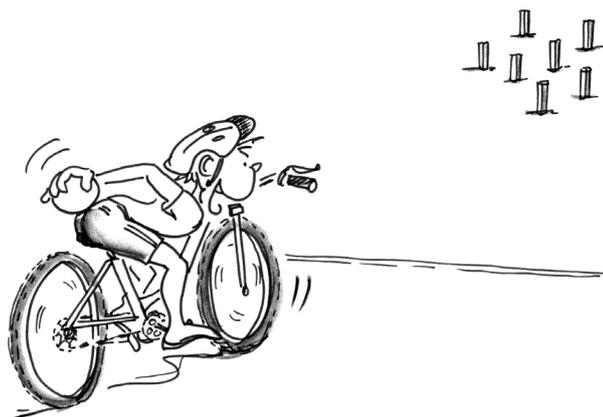
Forma organizzativa: 1 contro 1, tutti contro tutti

Tecnica: guidare e frenare con una mano

Durata: 115 minuti

Livello: F1, F2

*Le varianti contrassegnate con un asterisco sono più difficili da eseguire e si rivolgono pertanto ai bambini che sanno andare molto bene in bicicletta.



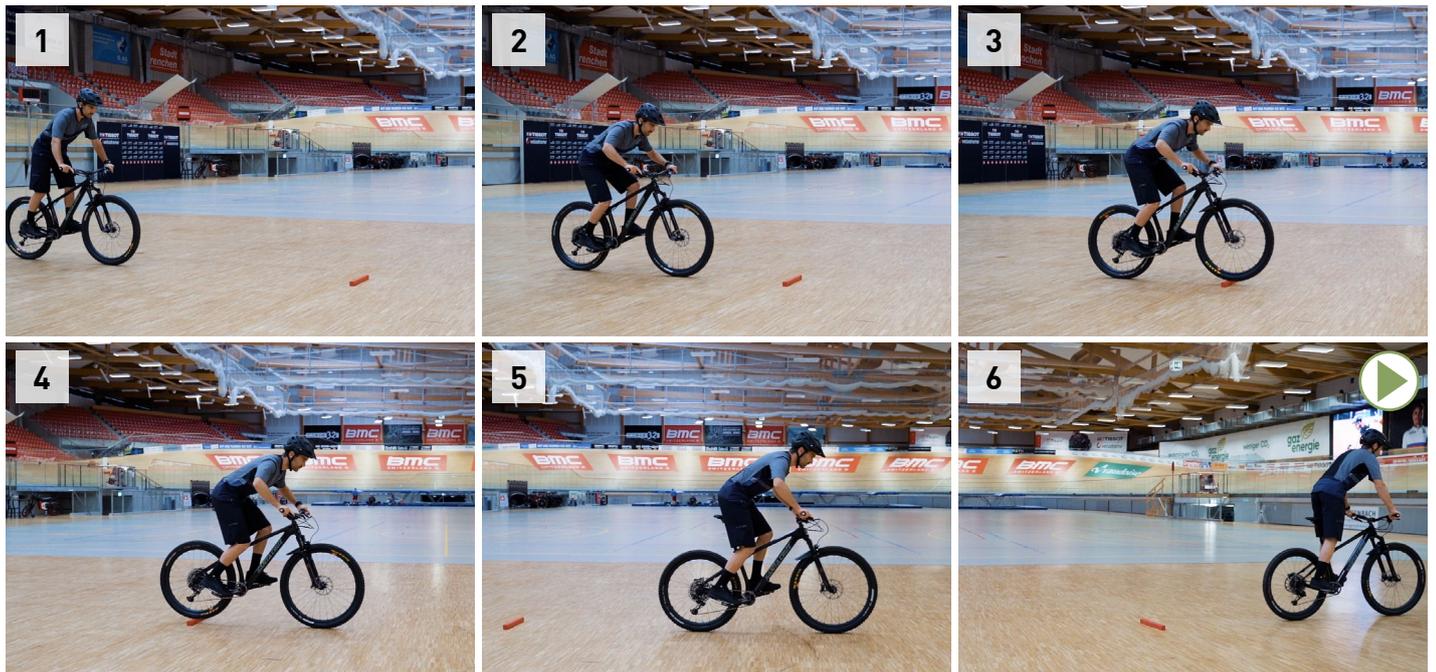
Superare ostacoli

Punti nodali e informazioni motorie

È importante imparare presto a superare un ostacolo passandoci sopra. Chi padroneggia questo movimento, può salire e scendere da piccoli gradini e, in seguito, superare con più facilità radici e altre asperità nei boschi.

Aspetti importanti

- Si alleggerisce il peso sulla ruota che passa sull'ostacolo.
- Si inizia con piccoli ostacoli, per poi aumentare la difficoltà.



Il movimento nel dettaglio

1. Partenza in piedi sui pedali. Sguardo in avanti sull'ostacolo
2. Poco prima che la ruota anteriore tocchi l'ostacolo: passaggio in posizione attiva con braccia piegate; il baricentro del corpo si sposta verso il basso e leggermente indietro.
3. Si alleggerisce il peso sulla ruota anteriore. Le braccia preventivamente distese ammortizzano l'impatto sulla ruota anteriore, che rimane a contatto con il terreno.
4. Si alleggerisce il peso sulla ruota posteriore che scorre sull'ostacolo. Le gambe preventivamente distese ammortizzano l'impatto. La ruota posteriore rimane a contatto con il terreno.
5. Una volta superato l'ostacolo, riportare il baricentro del corpo in posizione centrale.
6. Continuare a pedalare in piedi.

Esercizi

- Ogni partecipante si procura nei dintorni un ramo o un legno, che vengono poi distribuiti sul campo di allenamento. Tutti provano a superare i rami e i legni scaricando il peso dalle ruote. Allenarsi modificando le distanze.
- Superare legni squadrati senza farli muovere (rotolare). Se funziona, vuol dire che le ruote sono state alleggerite a sufficienza.
- In un solo passaggio, superare più ostacoli possibili.

Gioco «Percorso a ostacoli»

Tutti i partecipanti superano uno dopo l'altro un ostacolo. Il primo fa un movimento divertente e gli altri cercano di superare l'ostacolo facendo lo stesso movimento.

Osservazione: si tratta di un gioco molto avvincente che si presta molto bene per essere filmato.



Terreno: sterrato

Materiale: –

Gruppo: 2-16 partecipanti

Forma organizzativa: a squadre

Tecnica: salti

Durata: 5 minuti

Livello: F1, F2

Pumptrack con pedalata, se necessario

Su un pumptrack si può generare velocità senza pedalare con movimenti di alleggerimento e potenziamento delle braccia e delle gambe. Molti partecipanti, all'inizio non sono ancora in grado di attraversare l'intera pista senza pedalare. Perciò devono provare a percorrere un tratto il più lungo possibile in piedi e, solo se necessario, di tanto in tanto superare le salite troppo ripide pedalando. A questo proposito si consiglia di lavorare con i contenuti di mobilesport.ch e di [Gorilla](#):

Come svoltare

Per essere pronti ad affrontare il traffico stradale, nell'ambito della fase Basics 3 durante la lezione bisognerebbe discutere la sequenza completa che porta a svoltare a sinistra. Si presenta nel modo seguente:

1. Procedere in linea retta guardando indietro sopra la spalla.
2. Dare una chiara indicazione con il braccio.
3. Mettersi in preselezione e riportare la mano sul manubrio.
4. Dare la precedenza al traffico in senso inverso e proveniente da destra.
5. Svoltare senza tagliare la curva.

Varianti con una mano

La guida con una mano dovrebbe essere esercitata a lungo e con il maggior numero possibile di varianti. Sono molto adatti i giochi di inseguimento, poiché il cacciatore deve obbligatoriamente staccare una mano dal manubrio.

In piedi contro un muro

Si pedala lentamente e in linea retta verso un muro. Si posiziona la ruota anteriore contro la parete e si esercita una leggera pressione contraria con i pedali, per rimanere in equilibrio contro il muro. In questo modo, con l'aiuto della parete, si può esercitare la posizione sul posto. Un esercizio che può essere fatto anche utilizzando il tronco di un albero o altri oggetti per rimanere più facilmente in equilibrio da fermi.

Scendere un gradino (marciapiede)

In questa fase, semplici gradini, ad esempio il cordolo del marciapiede, permettono di fare esperienze molto utili. Tuttavia si esercita soltanto la discesa da un gradino. Ogni dislivello può essere utilizzato per acquisire sicurezza. Sui marciapiedi, è importante fare sempre attenzione al traffico. Meglio comunque fare esperienza in una zona protetta.

Pedalare su terreni sconnessi

I dintorni offrono sempre molte possibilità! Con rami o altri oggetti, in un piazzale si possono costruire rilievi e asperità artificiali. Si può sfruttare anche l'ambiente naturale circostante per esercitarsi su un terreno irregolare. Non appena ci si allontana dal cortile della ricreazione, strade di campagna, aree ricoperte di ghiaia, boschi o se possibile anche prati offrono molte possibilità di sperimentare l'irregolarità del terreno. Esercitandosi con asperità di vario genere, si amplia la propria esperienza motoria.

Informazioni

Bibliografia

- Bucher, W. (1994). 1018 Spiele- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Keller, L. (2017). Radsport – Mountainbike. Ufficio federale dello sport UFSP0, 2532 Macolin
- Lange, A. (2009). Erfolgreiche Spiele für Rollen, Gleiten und Fahren: Fahrrad, Rollbrett, Inliner, Skateboard, Skier, Schlitten und Schlittschuhe. Wiebelsheim: Limpert
- Lenher, P. (2000). Bike-Games: Spiele mit und auf dem Rad. Luzern: Rex-Verlag.

Link

- [Swiss Cycling Academy](#)

Playlist

- [Basics 1](#)
- [Basics 2](#)
- [Basics 3](#)
- [Altri filmati](#)



«Swiss Cycling Academy 4 Kids»
Lo «Swiss Cycling Academy 4 Kids» è un sottoprogramma di Swiss Cycling Academy. Si tratta di un marchio che gli sponsor possono acquisire per lavorare con il «Velopass - Collezione i tuoi distintivi!», un prodotto di Swiss Cycling e Pro Velo. È un marchio di qualità e di riconoscimento che viene diffuso in tutta la Svizzera attraverso la distribuzione del Velopass e dei corsi che vengono offerti.

Partner



Per questo tema del mese



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP0, 2532 Macolin

Autori: Tabea Ulmer (capoprogetto sport di massa presso Swiss Cycling), Daniela Keller (esperta G+S Ciclismo) e Flurin Dörig (responsabile della formazione presso Swiss Cycling Guide)

Redazione: mobilesport.ch

Traduzione: Sabrina Caccia

Immagine di copertina: Ueli Känzig, UFSP0

Grafici: Swiss Cycling

Disegni: Leo Kühne

Filmati: [Thomas Oehrl](#)

Layout: Ufficio federale dello sport UFSP0