

Esercizi bici

Mantenere la corsia e guidare in curva

1. Linea dritta

Traccia con un gesso o con un pezzo di mattone una linea dritta sul suolo. Tuo figlio dovrà seguirla in bici, prima velocemente, poi sempre più lentamente. Una volta acquisita questa capacità, fagli percorrere la linea guidando con una sola mano (sinistra e destra).

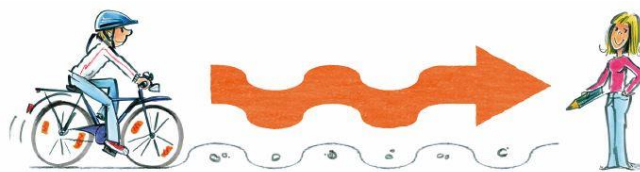


2. Ottovolante

Disegna con un gesso o con un pezzo di mattone un grande otto (8) sul suolo. Fai percorrere a tuo figlio questo otto in bicicletta. Riesce a farlo anche con una mano sola (sinistra e destra)?

3. Slalom

Crea un percorso a slalom, usando ad es. delle pietre. Tuo figlio è capace di curvare in bicicletta senza passare sulle pietre? Variante più difficile: rendi più stretto il percorso di slalom. Riesce a farlo anche con una mano sola (sinistra e destra)?



Trovare/Mantenere l'equilibrio

4. A rallentatore

Esercizi 1-3, ma eseguiti a rallentatore.

5. Arrestarsi

Fai guidare tuo figlio il più lentamente possibile, fino a farlo arrestare quasi del tutto senza che poggi i piedi a terra.

6. Corsa a rallentatore

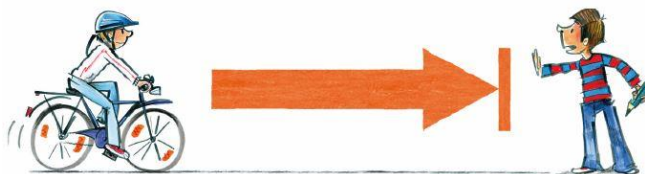
Più ciclisti (ad es. tu e tuo figlio) percorrono un tratto il più lentamente possibile e senza sfiorare il suolo con i piedi (seguendo il più possibile una linea dritta). Vince chi raggiunge per ultimo il traguardo senza avere poggiato i piedi a terra.



Frenare

7. Frenare su un punto preciso

Traccia ancora una linea sul suolo. quindi fai avvicinare tuo figlio, prima lentamente, poi aumentando gradualmente la velocità facendolo fermare esattamente sulla linea! Una volta acquisita questa capacità, dovrà imparare a fermarsi il più rapidamente possibile a comando, senza orientarsi a una linea. Puoi anche misurare lo spazio di frenata.



8. Frenare su diverse tipologie di terr

Fai esercitare a tuo figlio la frenata su un terreno diverso, ad esempio su ghiaia. Magari trovi un pavimento in cemento su cui esercitare la frenata nelle vicinanze. È importante che tuo figlio sperimenti diversi tipi di frenata. Anche la frenata su suolo bagnato è molto importante, per cui lascia che tuo figlio si eserciti sotto la pioggia: che cosa cambia quando si frena su suolo bagnato?

Cambiare le marce e partire

9. Marcia ideale

Lascia che tuo figlio provi le diverse marce, arrestandosi con ognuna e quindi ripartendo il più rapidamente possibile. Qual è la marcia migliore per partire?

10. Posizione sul pedale

Qual è la posizione dei piedi e dei pedali ideale per partire il più rapidamente possibile? Scopri insieme a tuo figlio la posizione individuale migliore.

Preparazione alla svolta

11. Guardare indietro

Lascia che tuo figlio segua una linea dritta e guardi contemporaneamente indietro. Dovrebbe imparare a mantenere la corsia senza sbandare. Riesce anche a riconoscere il numero di dita che gli indichi?



12. Segnalare le direzioni

Fai seguire a tuo figlio una linea dritta ed esclama «destra» o «sinistra». Il bambino deve quindi segnalare con il rispettivo braccio la direzione indicata, continuando a guidare dritto. Per esperti: stendere il braccio a destra o a sinistra disegnando una leggera curva mentre si guida con una sola mano.