

1. COME PREPARARSI

- 1.1. Se presenti, sostituire i pedali con sganci rapidi con pedali flatt
- 1.2. Con la BMX: sarebbe meglio avere tutti e due i freni funzionanti
- 1.3. Con la MTB e la bici da corsa:
abbassare al minimo o togliere la sella, mettere un rapporto molto agile e se possibile bloccare il cambio in modo che la catena non “salti”

2. COSA SERVE

Per l'esterno

- Un piazzale o giardino sufficientemente libero (ideale almeno 50 mq)
- Un terrazzo o un cortile
- una strada sufficientemente larga almeno 5 ml. e lunga almeno 10 ml.
- dei gessetti
- dei bancali o dei travetti di legno
- una pallina da tennis o una piccola palla
- dei birilli o cinesini, vanno bene anche delle bottigliette di plastica o delle lattine

Per l'interno

- Una stanza possibilmente libera con una parete sgombra da mobili
- uno spazio sufficientemente sgombro da ostacoli (per esempio un box)
- Una o due pedane o due cubi di legno 20 x 20 x 20 cm.
- Un nastro isolante o una fettuccia

3. ESERCIZI BASE PER L'EQUILIBRIO STATICO

GLI ESERCIZI VANNO RIPETUTI ALMENO TRE VOLTE CON DELLE BREVI PAUSE TRA UNA FASE E L'ALTRA

ESERCIZIO 1: equilibrio di base

Obiettivo: controllo della posizione del corpo per il mantenimento dell'equilibrio statico

PREPARAZIONE: Controllare la posizione corretta dell'impugnatura delle mani sul manubrio: pollice che avvolge la manopola, dito indice pronto sul freno, “avvolgere” bene le dita sulle manopole del manubrio, polso in asse con il braccio.

Controllare la posizione corretta dei piedi sui pedali: utilizzando scarpe da ginnastica con la suola morbida e piatta, avendo cura di poggiare la linea del metatarso sull'asse dei pedali e la linea del piede esattamente parallela all'asse della bici.

Posizione base: Con i pedali orizzontali appoggiare la ruota anteriore al muro, gambe tese, braccia tese in asse con la linea della forcella e i polsi allineati alle braccia, mantenere la schiena dritta.

Progressione didattica: il genitore/istruttore può aiutare l'allievo posizionandosi sul lato opposto del “pedale avanti” e favorire l'equilibrio iniziale sostenendo sul braccio. Prima energicamente orientando l'equilibrio e dando le indicazioni necessarie per poi “mollare la presa sempre di più fino al raggiungimento dell'equilibrio in proprio.

Con i pedali orizzontali appoggiare la ruota anteriore al muro, gambe tese, braccia tese in asse con la linea della forcella e i polsi allineati alle braccia, mantenere la schiena dritta.

Progressione didattica: il genitore/istruttore può aiutare l'allievo posizionandosi sul lato opposto del "pedale avanti" e favorire l'equilibrio iniziale afferrandolo con due mani sul braccio.
Dapprima energicamente, orientando l'equilibrio e dando le indicazioni necessarie per poi "mollare la presa" sempre di più fino al raggiungimento dell'equilibrio in proprio.

Fase 1: mantenere la posizione base prima con i freni tirati poi senza l'utilizzo dei freni

Fase 2: mantenendo la posizione base alternando pedale destro avanti e pedale sinistro avanti compiendo mezza pedalata indietro, senza staccarsi dal muro

Fase 3: partendo dalla posizione base piegare le gambe ed abbassarsi il più possibile

Fase 4: da questa posizione alternare piede destro/sinistro avanti e poi ritornare alla posizione base

Fase 5: mantenendo la posizione base staccare una mano dal manubrio, poi l'altra

Fase 6: mantenendo la posizione base staccare una mano e una gamba a fasi alternate

Fase 7: ripetere tutte le fasi ad occhi chiusi

VARIANTE A: staccarsi da muro arretrando la posizione del corpo (tirando sul manubrio) e pedalando indietro, e riprendere la posizione contro il muro

VARIANTE B: staccarsi dal muro arretrando e riposizionarsi cambiando pedale

VARIANTE C: (per esperti) ripetere la variante A-B-C senza l'utilizzo dei freni

VARIANTE D: (per esperti) ripetere tutti gli esercizi palleggiando lateralmente prima da un lato poi dall'altro con una pallina da tennis o una piccola palla

ESERCIZIO 2: equilibrio di base con lo spostamento del corpo

Obiettivo: mantenimento dell'equilibrio statico con il movimento del corpo

PREPARAZIONE: in campo libero, con i pedali orizzontali, con entrambe i freni tirati, gambe tese, braccia tese e polsi allineati alle braccia.

Posizione base: Con il solo spostamento avanti e indietro del corpo alzare alternativamente la ruota anteriore e quella posteriore mantenendo la posizione.

Progressione didattica: il genitore/istruttore può aiutare l'allievo posizionandosi frontalmente alla bici sostenendo con due mani sul manubrio e indicando ed eventualmente correggendo i movimenti per lo spostamento del corpo.

Se presente la sella l'aiuto può essere dato anche posizionandosi lateralmente e afferrando il braccio e la sella.

Anche in questo caso "mollare gradualmente la presa" fino all'esecuzione esatta dell'esercizio.

Fase 1: partendo dalla posizione base, compiere almeno tre basculazioni complete

Fase 2: partendo dalla posizione base, ripetere le basculazioni con l'altro piede

Fase 3: partendo dalla posizione base dopo tre basculazioni mantenere l'equilibrio da fermi per qualche secondo e poi riprendere

Fase 4: partendo dalla posizione base compiere più basculazioni alternando i piedi.

Fase 7: ripetere tutte le fasi ad occhi chiusi

VARIANTE A: realizzando una linea con il nastro isolante o una fettuccia, ripetere le fasi a cavallo della linea spostandosi prima a destra e poi a sinistra

VARIANTE B: ripetere la variante A spostandosi prima a destra poi a sinistra e alternando la posizione dei pedali.

ESERCIZIO 3: equilibrio su ostacoli

Obiettivo: mantenimento dell'equilibrio su ostacoli fissi

PREPARAZIONE: appoggiare a terra la pedana o il pezzo di legno. in campo libero, con i pedali orizzontali, gambe tese, braccia tese e polsi allineati alle braccia

Posizione base: posizionarsi a lato dell'ostacolo e con il solo spostamento del corpo salire sopra l'ostacolo.

Progressione didattica: come nell'esercizio 2.

Fase 1: partendo dalla posizione base, salire sopra l'ostacolo da sinistra con il pedale destro avanti, mantenere la posizione e poi ritornare alla posizione base

Fase 2: partendo dalla posizione base, ripetere la fase 1 salendo sopra l'ostacolo da destra e poi tornare alla posizione base.

Fase 3: partendo dalla posizione base, ripetere le fasi 1 e 2 con il piede sinistro avanti

Fase 4: partendo dalla posizione base, salire da destra scendendo a sinistra dell'ostacolo prima con il piede destro avanti e poi con il piede sinistro avanti

Fase 5: partendo dalla posizione base, salire la sinistra scendendo a destra dell'ostacolo prima con il piede destro avanti e poi con il piede sinistro avanti

Fase 6: ripetere tutte le fasi ad occhi chiusi

VARIANTE A: scavalcare l'ostacolo senza toccarlo prima da destra e poi da sinistra e poi ritornare alla posizione base

VARIANTE B: ripetere tutte le fasi con la ruota posteriore

AVVERTENZA: la ruota a terra deve stare ferma e compiere solo una piccola rotazione

VARIANTE C: sempre alternando il pedale avanti destro e sinistro compiere un'intera rotazione mantenendo ferma la ruota davanti e ruotando in cerchio con la ruota dietro

VARIANTE D: sempre alternando il pedale avanti destro e sinistro compiere un'intera rotazione mantenendo ferma la ruota dietro e ruotando in cerchio con la ruota davanti

VARIANTE E: ripetere le varianti C e D in senso orario e anti-orario