

KIDS BIKE LEAGUE

Raccolta di idee




Marmotta

Camoscio

Stambecco

Sommario

Criteri.....	3
Principi generali per l'insegnamento.....	5
Marmotta	6
Tema: Salire e scendere dalla bike.....	6
Tema: Guidare e frenare	8
Tema: Superare piccoli ostacoli	11
Tema: Curvare	13
Camosci.	15
Tema: Superare diversi ostacoli.....	15
Tema: Fuorisella (pedalare in piedi)	16
Tema: Guidare con una mano sola.....	17
Principio Esercitarsi nella guida con una mano sola stando seduti (tenere conto di mancini e destrimani). Se si utilizzano oggetti come palline, piume, asciugamani ecc., tenere conto delle dimensioni degli oggetti (utilizzare oggetti adeguati alle mani dei bambini).....	17
Tema: Utilizzare il cambio	19
Principio Cambiare marcia prima delle salite Salire o scendere di una marcia per volta Durante il cambio marcia, ridurre la pressione sui pedali Cambiare marcia senza che la catena cada dalla corona Formare i bambini sulla gestione del cambio marcia	19
Tema: Guidare – frenare	20
Tema: Semplici gobbe e conche	23
Tema: Sollevare la ruota anteriore su un piccolo ostacolo <15 cm.....	25
Principio In piedi, sollevare la ruota anteriore Estendendo gambe, braccia, busto e parte superiore del corpo, sollevare la ruota anteriore senza fare forza (il tempismo corretto è importante per la buona riuscita)	25
Stambecco	27
Tema: Affrontare le curve (sterzare e inclinare la bike)	27
Tema: Saltare	29
Tema: Affrontare curve con sponda, paraboliche.....	31
Tema: Superare passaggi con pendenza media, up and down.....	32
Tema: Sollevare ruota anteriore e ruota posteriore	34
Tema: Affrontare trail di media difficoltà.....	36
Idee generali per gli Stambeccchi.....	37

Criteri



Marmotta



Camoscio

Skills	Trail, Track	Did it
Salire e scendere dalla bike	Terreno in piano	Riuscirci più volte senza cadere
Guidare e frenare	Terreni in piano e in leggera pendenza	Guida e frenata controllate senza cadere
Superare piccoli ostacoli	Terreno in piano, ostacoli alti 5 – 15 cm	Saper superare gli ostacoli in autonomia
Curvare	Terreno in piano	Padroneggiare la sterzata della bike
Skills	Trail, Track	Did it
Superare diversi ostacoli	Terreno in piano, ostacoli alti 10 – 20 cm	Saper superare gli ostacoli in autonomia
Fuorisella (pedalare in piedi)	Terreno in piano, in leggera salita	Movimenti controllati e coordinati
Guidare con una mano sola	Terreno in piano	Percorrere una breve distanza guidando con una mano sola senza cadere
Guidare, cambiare marcia e frenare	Terreno in piano, in leggera pendenza e leggera salita, su substrato sciolto	Saper guidare in piedi (posizione base), saper azionare il cambio, saper determinare lo spazio di frenata
Semplici gobbe e conche	Terreno in piano, in leggera pendenza, pumptrack	Saper gestire le gobbe o il pumptrack in autonomia
Sollevarre la ruota anteriore su un piccolo ostacolo <15 cm	Terreno in piano, in leggera pendenza e leggera salita	Saper superare l'ostacolo senza toccarlo con la ruota anteriore



Skills	Trail, Track	Did it
Affrontare le curve (sterzare e inclinare la bike)	Terreno in leggera pendenza, terreno in piano	Saper utilizzare entrambe le tecniche a seconda della situazione
Affrontare curve con sponda, paraboliche	Terreno in leggera pendenza	Saper controllare la velocità e affrontare le curve con sponda in maniera tecnicamente corretta
Sollevarre la ruota anteriore, ostacolo > 15 cm	Terreno in piano, in leggera pendenza e leggera salita	Saper superare l'ostacolo senza toccarlo con la ruota anteriore
Sollevarre la ruota posteriore	Terreno in piano, in leggera pendenza e leggera salita	Saper scaricare / sollevare la ruota posteriore
Padroneggiare passaggi con pendenza media, up and down	Up and down in pendenza media	Saper gestire diversi passaggi con pendenza media senza cadere
Saltare	Small jump, drop	Fase di volo e atterraggio controllato
Affrontare trail di media difficoltà	Tecnica di guida di media difficoltà, condizioni facili	Gestire i trail senza problemi

Principi generali per l'insegnamento

Nella Kids Bike League, l'obiettivo principale è divertirsi con i propri coetanei. Solo se andare in bici è fonte di gioia, infatti, i bambini possono davvero imparare e fare progressi.

Nella Kids Bike League i bambini vengono aiutati a crescere. Ognuno ha un talento che deve essere riconosciuto e incoraggiato dalla guida. Se ci sono classi di bambini con diversi livelli di abilità, la guida deve comunque far sì che ogni partecipante possa divertirsi e apprendere con successo. Nelle lezioni di bici o di mountain bike, rendere le cose più semplici o più complicate non è per nulla difficile.

Esempi: in un trail c'è sempre una traiettoria più facile – o più difficile. Gli ostacoli possono essere realizzati in modo da essere facilmente regolabili in altezza. In linea di principio, le lezioni non dovrebbero contenere troppi elementi di competizione.

La Raccolta di idee è un piccolo campionario di possibilità che possono essere integrate nelle lezioni. La varietà di esercizi mirati è molto ampia. Per rendere le lezioni interessanti e coinvolgenti per i bambini, si consiglia di non assegnare un esercizio dopo l'altro. Il flusso della lezione è fondamentale per il suo successo. Un altro obiettivo è garantire che i bambini trascorrono più tempo possibile sulle due ruote e che non vi siano tempi di attesa troppo lunghi nei vari percorsi. Con un'efficace organizzazione di gruppo, i bambini possono continuare ad esercitarsi con i vari elementi.

Marmotta



Tema: Salire e scendere dalla bike

Obiettivo

I bambini devono essere in grado di salire e scendere più volte dalla loro bike senza cadere.

Principio

Prima in piano e poi, per un grado di difficoltà superiore, su un terreno più ripido o irregolare

Idee per le lezioni

1. Introduzione/Orientamento

<i>Staffetta di materiali</i>	I bambini mettono la loro bike e, per esempio, il casco su una linea, quindi si spostano sulla linea / sul lato opposto. Formare due (o più) gruppi. I bambini si mettono in fila. Un bambino per volta corre fino ai materiali, raccoglie il suo casco, corre indietro e dà il cinque al bambino successivo. Quando è di nuovo il suo turno raccoglie la sua bike e cerca di salirci e usarla per tornare indietro. Questa volta non ci si dà il cinque, in modo da evitare di scontrarsi o di cadersi addosso a vicenda. Alla fine, l'intero gruppo deve ritrovarsi seduto accanto alle proprie bike. Quale gruppo ha recuperato per primo tutti i suoi materiali ed è seduto a terra?
<i>Gara</i>	Tutti i bambini depongono le bike su una linea e si sdraianno a terra lungo la linea di partenza. Al via, tutti corrono verso la propria bike, salgono in sella, girano intorno a un cono e ritornano alla linea delle bike (contrassegnare la linea di partenza e la linea delle bike con colori diversi), qui depongono di nuovo la bike, tornano correndo alla linea di partenza e si sdraianno. Vince il primo che si sdrai a terra. Successivamente è possibile aggiungere al percorso anche un ostacolo o un'attività aggiuntiva, p. es. capriola, slalom.
<i>Elfer raus (gioco dell'undici), Uno, puzzle, palline</i>	Si può giocare a gruppetti o come grande gruppo di tutti i partecipanti. La guida dispone su una linea delle carte da Uno, da Elfer raus (gioco dell'undici), delle tessere di puzzle o palline di diversi colori. Sull'altra linea si dispongono, in piedi, i bambini riuniti in gruppi (eventualmente collocare qui uno pneumatico da bici o un paletto per indicare dove si trovano le carte, le palline ecc.). A questo punto un bambino per volta si dirige con la sua bike verso le carte/palline/tessere di puzzle, ne prende una e torna indietro. Elfer raus/Uno/palline: i bambini possono essere suddivisi in gruppi, ciascuno dei quali associato a un colore, e prendono sempre oggetti del colore del gruppo. Puzzle: raccogliere ogni volta una tessera del puzzle e quindi comporre insieme il puzzle.

2. Parte principale

<i>A pesca</i>	Realizzare come percorso un laghetto con i pesci (stoffa/telone blu con pesci o con rametti e pine). A una certa distanza si dovrebbe collocare un orso, allestire una «zona barbecue» o qualcosa di simile. I bambini pedalano fino al laghetto, scendono dalla bike, catturano i pesci, risalgono sulla bike e li portano alla zona barbecue per grigliarli o li danno da mangiare a un animale.
<i>Staffetta</i>	Pedalare dalla linea di partenza fino al cono. Qui prendere un anello e lanciarlo/depositarlo sul cono successivo, dopodiché continuare a pedalare per raggiungere p. es. l'esercizio successivo o tornare alla linea di partenza e ripetere il giro. L'esercizio può essere svolto anche con altri materiali (tirare un oggetto verso un bersaglio, palline ecc.)
<i>Coni</i>	<p>Posizionare piccoli coni in fila o uno sopra l'altro. I bambini cercano di far cadere i coni.</p> <p>Le Marmotte guidano la loro bike fino al deposito delle palline. Qui posano la bike a terra, prendono una pallina e la tirano contro i coni per farli cadere. Quindi risalgono sulla bike e tornano al punto di partenza.</p> <p>Facile: scendere dalla bike per il tiro al bersaglio Difficile: tirare dalla bike</p>
<i>Strisce pedonali</i>	Inserire in un percorso delle «strisce pedonali». Le Marmotte percorrono il tracciato finché non trovano delle strisce pedonali ben contrassegnate visivamente, p. es. con un tappeto. Qui le Marmotte devono scendere dalla bike e spingerla a mano, quindi risalire e riprendere il percorso. Dal punto di vista tematico si abbina bene con esercizi successivi.
<i>Parcheggiare il camion</i>	Utilizzare funi o rami per creare un garage lungo e stretto. I bambini entrano con il loro camion nel garage. A quel punto sono bloccati e non possono più girarsi. Perciò scendono dalla bike, la girano a mano, risalgono in sella e se ne vanno.
<i>Parcheggio bici</i>	Lasciare le bike nel parcheggio per poi recarsi a piedi fino al luogo della pausa.

3. Conclusione

<i>La marmotta e l'aquila</i>	<p>Marcare a terra la partenza e l'arrivo. I bambini svolgono l'esercizio a coppie: uno è l'aquila, l'altro la marmotta. Le loro bike vengono posizionate a metà strada tra la partenza e l'arrivo. Al comando «Pronti, partenza, via!» la marmotta inizia a correre e l'aquila la insegue. Arrivati a metà percorso, salgono sulle bike e cercano di raggiungere l'arrivo / la tana della marmotta. Per l'intera corsa, l'aquila cerca di catturare la marmotta. Successivamente si scambiano i ruoli.</p> <p>Variazione: i bambini pedalano liberamente su tutta l'area, la guida è l'aquila. Sul campo sono sparsi alcuni pneumatici da bici che simulano</p>
-------------------------------	--

	le tane delle marmotte. Quando l'aquila fischia, tutti i bambini devono entrare in una tana della marmotta il più rapidamente possibile. Terminato correttamente l'esercizio, uno pneumatico viene tolto dal campo. Il bambino che al fischio non ha una tana in cui entrare compie un giro intorno al campo. In alternativa può pedalare fino all'animale di peluche della giornata, nascondersi qui dall'aquila e poi unirsi nuovamente al gruppo.
<i>Occhio alla marmotta</i>	I bambini formano un cerchio, in piedi accanto alla loro bike. Uno di loro è la marmotta, e con la sua bike e un guanto da bike / pupazzo di peluche gira intorno al cerchio. Nel frattempo gli altri bambini dicono insieme «Occhio alla marmotta, occhio alla marmotta». L'oggetto viene lanciato dietro uno dei bambini del cerchio. Questo bambino sale quindi sulla sua bike e cerca di inseguire la marmotta per catturarla. La marmotta cerca invece di raggiungere il posto precedentemente occupato dal bambino. Chi ci arriverà per primo? Se la marmotta viene catturata, dovrà ricominciare a girare intorno al cerchio, altrimenti lo dovrà fare l'inseguitore. Consiglio: la prima volta svolgere un intero turno di gioco senza bike, poi guidando la bike.

Tema: Guidare e frenare

Obiettivo

I bambini sono in grado di guidare in modo controllato e di frenare senza cadere.

Princípio

Terreni in piano e in leggera pendenza

Idee per le lezioni

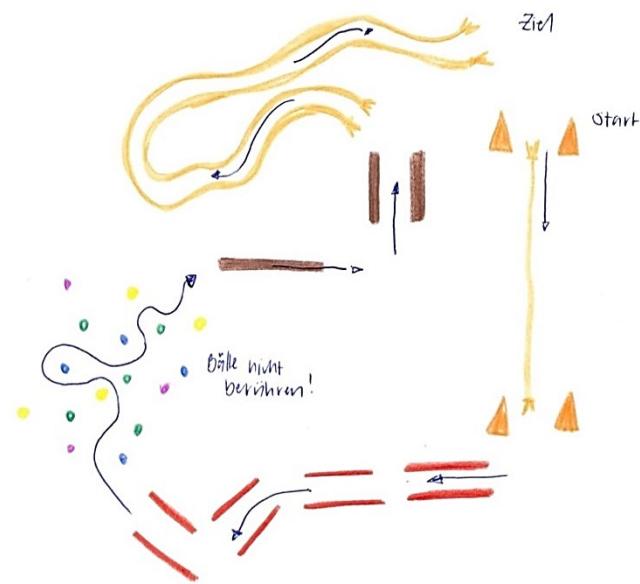
1. Introduzione/Orientamento

<i>Entrata</i>	Tutti i bambini pedalano in fila indiana dietro la guida. Salutiamo i genitori con la mano, guardiamo dove ci stiamo muovendo nella scuola di bike (eventualmente seguire i confini e discuterne), diciamo ciao ai nostri animali (predisporre gli animali di peluche/personaggi principali)
<i>Animale preferito</i>	Ogni bambino può dire qual è il suo animale preferito. Com'è questo animale? Veloce, lento, rumoroso, silenzioso, grande, piccolo, saltellante, si muove a passi grandi o piccoli ecc. → fare un giro in questo modo (pedalare molto velocemente o molto lentamente, chi sa già saltellare, fare rumori, ...)

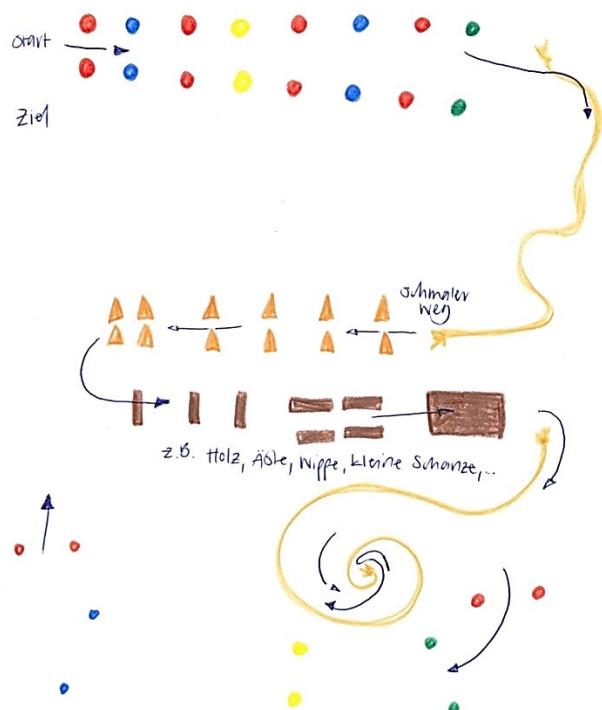
2. Parte principale

<i>Possibili percorsi</i>	La prima volta, esplorare il percorso a piedi insieme ai bambini! Quindi ripercorrerlo in bike, a singole tappe o tutto insieme. Cercare di mantenere in movimento i bambini quanto più possibile e in maniera continuativa.
---------------------------	--

Esempio A)

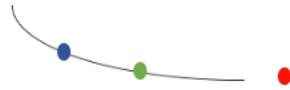


Esempio B)



Adattare il percorso alle abilità e al livello dei bambini. La guida si posiziona al centro, dove dà indicazioni ai bambini o li aiuta in caso di difficoltà.

È possibile integrare nel percorso frenate o altri elementi. Materiali utili per il percorso: corde, assi di legno, rami, animali di peluche, coni, smarties, aste, palle, ponte basculante, piccolo trampolino, pigne, rampa, eventualmente pallet con blocchetto ausiliario, paletti snodati ecc.

<i>Percorso per frenate</i>	<p>Individuare un terreno in leggera pendenza e terminante in piano. Contrassegnare la partenza e l'arrivo. Spiegare ai bambini che tipi di freni esistono. Come frenano i bambini? → Bici senza pedali = avampiedi a terra e dita verso l'alto, freno a contropedale, un freno a mano, due freni a mano = all'inizio tirare entrambi ugualmente. La prima volta i bambini cercano di arrivare il più lontano possibile e di frenare in piano una volta rallentato ●. A quel punto spostare la linea di arrivo sempre più indietro. ● ●</p>  <p>In caso di due freni a mano, i bambini possono anche provare a frenare con il freno posteriore: prima lasciando tracce sul terreno, poi cercando di frenare il più piano e delicatamente possibile (freno anteriore). In piano, frenare esattamente sulla linea indicata (p. es. con una corda). All'inizio i bambini arrivano a grande velocità, poi molto lentamente.</p>
-----------------------------	--

3. Conclusione

<i>Fare un'escur-</i> <i>sione</i>	La guida di mountain bike porta i bambini a fare una piccola escursione su un sentiero facile e piuttosto largo. Il percorso deve comprendere salite e discese (pedalare e frenare). I bambini possono eventualmente anche raggiungere un'isola del tesoro in cui cercare un forziera o andare a trovare gli animaletti del bosco. Procedere in schiera oppure in fila. Spiegare altre regole della mountain bike: in caso di persone a piedi sul sentiero, procedere tutti in fila indiana su un lato, non pedalare sulla sponda dei laghi, suonare il campanello quando ci si avvicina da dietro ecc.
<i>Corsa</i>	Chi sarà il più veloce a padroneggiare un determinato percorso?

Tema: Superare piccoli ostacoli

Obiettivo

I bambini sono in grado di percorrere a velocità sufficiente, e senza appoggiare i piedi a terra né cadere, semplici gobbe-conche, ponti, ponti basculanti o piccoli trampolini.

Principio

Gli ostacoli devono avere un'altezza compresa tra 5 e 15 cm.
Terreno in piano, in piedi o seduti.

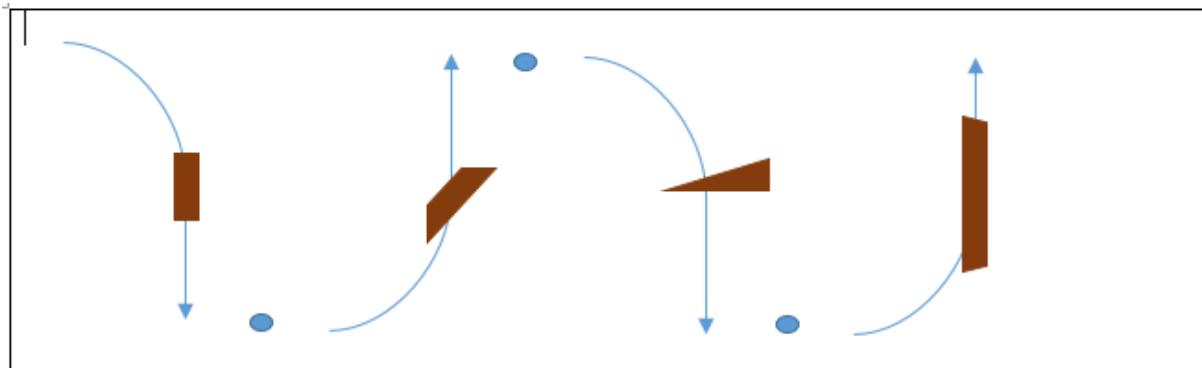
Idee per le lezioni

1. Introduzione/Orientamento

<i>Sentiero delle marmotte</i>	<p>Entrare e raccontare la storia mentre ci si esercita con i relativi movimenti pedalando in «piano». La storia viene raccontata mentre il gruppo è in movimento. La guida di mountain bike mostra ciascun movimento, che quindi viene imitato dai bambini. Possono essere eventualmente utili ripetizioni.</p> <p>«Ora percorriamo insieme il sentiero delle marmotte. Le marmotte dormono nelle loro tane...» I bambini si rannicchiano sulle loro bike. «Improvvisamente il capo marmotta fischia: allora tutte le marmotte si svegliano e sbucano dalle tane, per vedere cosa succede là sulla montagna.» La guida fischia, i bambini si protendono in avanti e cercano di sollevare la ruota anteriore. Eventualmente possono anche provare a pedalare in piedi. «Il capo marmotta fischia e indica il sentiero delle marmotte, nel bosco. Tutte le marmotte saltano fuori dalle loro tane e vanno verso il sentiero.» I bambini cercano di saltare con la loro bike (posizione abbassata, sollevare la ruota anteriore, protendere il corpo). Quindi pedalare velocemente. «Tutte le marmotte si mettono sul sentiero, una dietro l'altra. All'inizio sono ancora un po' timide e insicure, e camminano lente.» Pedalare stando seduti, in fila indiana. «Ora il sentiero diventa più accidentato e le marmotte cercano di correre un po'.» In fila indiana, pedalare in piedi. «Il sentiero diventa più ripido e più veloce. Ora le marmotte devono proprio saltare, e anche tenersi in equilibrio. Il sentiero, infatti, è bello stretto.» Pedalare velocemente e, se la velocità è buona, provare a mettersi in piedi sui pedali e proseguire così, tenendo le gambe ben tese. Ripetere per 3-4 volte. «Wow! Stanno cadendo dei grossi massi! Tutte le marmotte sono ancora sul sentiero?» Su e giù sulla bike. «I bambini sono tutti sballottati!». Ma chi c'è lì che saluta? I camosci! Salutare con una mano. E così via...</p>
--------------------------------	--

2. Parte principale

	<p>Prima passare su piccoli rami, paletti o corde e cercare di sollevare la ruota anteriore / saltare gli ostacoli. Anche questi possono essere integrati nel racconto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possibili ostacoli: <ul style="list-style-type: none"> • pannelli di legno (stretti, larghi) • rami o pezzi di legno leggermente più grandi • gobbe, conche • ponte basculante • ponte con o senza salita/discesa • trampolino piccolo
--	---



<i>Percorso a ostacoli</i>	Posizionare gli ostacoli su un possibile percorso. Per prima cosa, passare accanto a ogni ostacolo e spiegarlo (attenzione alla distanza p. es. in caso di ponti basculanti), dopodiché esercitarsi sempre su un ostacolo per volta. Una volta passati in rassegna e praticati tutti gli ostacoli, i bambini possono collegarli tutti tra loro. La guida può così aiutare i bambini singolarmente o offrire aiuto vicino agli ostacoli più difficili.
----------------------------	---

Suggerimenti per i singoli ostacoli:

→ Indicazioni generali: velocità sufficiente già prima degli ostacoli

<i>Pannello di legno</i>	Rilassati sul manubrio, guardare in avanti
<i>Gobbe-conche</i>	Se possibile, fermare i pedali in parallelo, eventualmente prendere lo slancio e superare l'ostacolo stando in piedi
<i>Ponte basculante</i>	Cercare di mettersi in piedi dal centro dell'ostacolo L'ostacolo può essere reso progressivamente più alto
<i>Rami / pezzi di legno più grandi / ponti</i>	Sollevare la ruota anteriore
<i>Piccoli trampolini</i>	Rannicchiarsi durante la rincorsa e quindi cercare di saltare

3. Conclusione

	Completare l'intero percorso Svolgerlo p. es. insieme in fila indiana (ogni bambino si regola autonomamente per la distanza) Eventualmente andare su un trail semplice e mettere in pratica ciò che si è imparato Piccola gara, p. es. saltare lungo, passare sul pannello di legno inclinando i piedi verso l'alto, superare gli ostacoli senza pedalare ecc.
--	---

Tema: Curvare**Obiettivo**

I bambini sono in grado di curvare a destra e a sinistra sul campo e sullo sterrato.

Principio

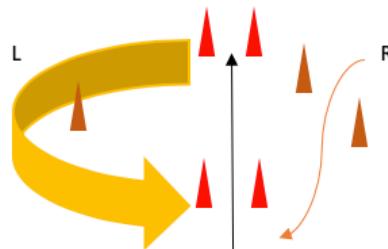
Terreno in piano

Idee per le lezioni**1. Introduzione/Orientamento***Trucchi in cerchio*

Tutti i bambini pedalano in fila indiana dietro la guida. Mentre la guida percorre un grande cerchio, i bambini guidano al ritmo di una filastrocca (ad es. Giro giro tondo). Ev. possono anche cantarla. Successivamente la guida compie vari gesti, p. es. salutare con una mano, mostrare la lingua, sollevare un piede in aria, staccare entrambi i piedi dai pedali e sollevarli in aria, alzare brevemente entrambe le mani / battere le mani, alla cieca ecc. Quindi cambiare direzione. Quali gesti conoscono i bambini? Ognuno ne mostra uno e gli altri lo imitano. Cercare sempre di procedere in cerchio / curvare.

2. Parte principale*Fare curve*

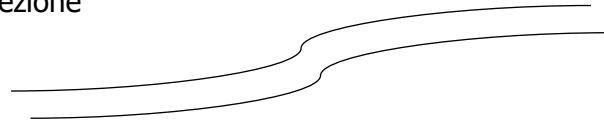
Circuito → Verso sinistra una curva, verso destra due curve. I bambini possono così essere incoraggiati e aiutati individualmente. Invertire i lati (sx = 2 curve, dx = 1 curva)

*Slalom*

Allestire uno slalom con coni, smarties, animali di peluche, ... → possibilità di creare curve strette, larghe, ampie, piccole ... Iniziare con uno slalom semplice, magari con solo una o due curve! Quindi ampliarlo. I bambini devono sempre rivolgere lo sguardo nella direzione in cui vogliono andare.

Autostrada

Utilizzare delle corde per creare un percorso con semplici curve/cambi di direzione

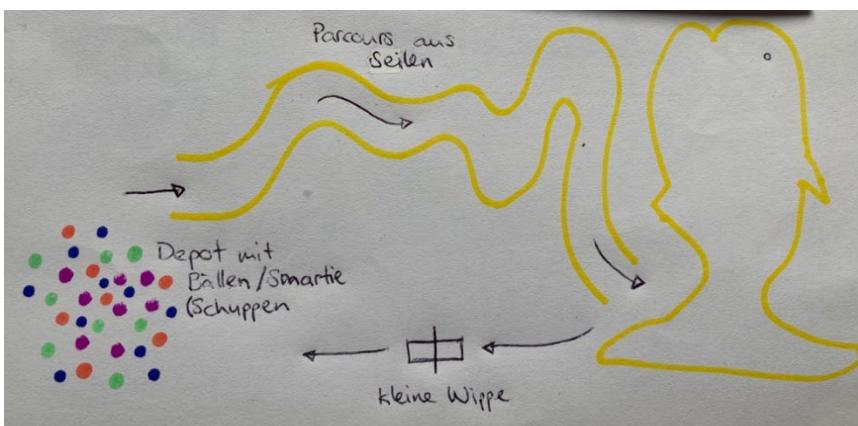
*Bike di notte*

Immaginiamo che sia notte. Sul manubrio è presente un grande faretto. Con questo dobbiamo ora illuminare bene il sentiero, in modo da poter vedere dove vogliamo andare. Cosa riuscite a vedere sul campo?

3. Conclusione

<i>Palline arroventate</i>	Distribuire delle palline per tutto il campo. Le palline sono arroventate: i bambini non devono toccarle! Devono cercare di percorrere un sentiero passando tra di esse.
<i>Slalom parallelo</i>	Sempre due bambini, uno contro l'altro
<i>Staffetta</i>	Sempre due (o più) gruppi, uno contro l'altro. Integrare uno slalom. La guida di mountain bike può anche inserire altri elementi: passare sotto qualcosa, fare una capriola accanto alla bike, passare su un ostacolo, trasportare / andare a prendere qualcosa ecc.
<i>Trail delle Marmotte</i>	Fare un'escursione su un sentiero o un trail facile con cambi di direzione facili.

Ulteriori temi per le lezioni con le Marmotte

<i>Animali marini</i>	<p>Con delle corde creare la sagoma di un pesce, quindi allestire un percorso (ruscello) verso il pesce, p. es. con corde, integrandovi alcuni ostacoli a tema. All'inizio del percorso distribuire palline colorate e smarties (squame). Storia: il povero pesce arcobaleno ha perso tutte le sue squame nel ruscello. Perciò ogni bambino prende una pallina o uno smartie e lo riporta al pesce arcobaleno fino a restituirgli tutti i suoi colori.</p> 
<i>Pirati</i>	<p>Formare una nave e, dal lato opposto, disporre vari materiali che devono essere caricati sulla nave: pneumatico (salvagente), palline colorate (il cibo per l'equipaggio), piccoli animali di peluche. Mostrare ai bambini la nave dei pirati e quindi iniziare a caricarla. Ogni bambino prende uno degli oggetti e lo trasporta in bike fino alla nave. Giunti davanti a essa, deporre la bike e caricare la nave o «montare» i salvagente all'esterno dello scafo, quindi tornare di nuovo in bike al deposito dei materiali e così via finché la nave non è completamente carica. A questo punto la nave può salpare: tutti i bambini salgono a bordo. Per cena c'è pesce, che deve essere pescato dalla nave. Quindi la nave si dirige verso l'Isola del tesoro. Giunti sull'isola, rimontare in sella alla bike con i bambini e la mappa per cercare il tesoro.</p>
<i>Animali di peluche</i>	<p>Integrare nel tema della giornata uno dei grandi animali di peluche (Pingu, Orso, Minion) e includere questo animale in ogni sequenza (Introduzione, Parte principale, Conclusione).</p>
<i>Allestimento del percorso</i>	<p>Allestire il percorso in modo che partenza e arrivo siano vicini: si crea così un circuito e i bambini trovano più facilmente la strada.</p>

Camosci.

Legenda delle posizioni:

Gorilla posizione attiva, foca posizione base in piedi, dinosauro per le salite ripide



Mostrare queste posizioni abbastanza all'inizio, e spiegare che tramite gli animali i bambini possono eseguirle molto meglio anziché dicendo semplicemente di alzarsi e protendersi.

Tema: Superare diversi ostacoli

Obiettivo

I bambini approfondiscono la guida della loro bike su percorsi di abilità con semplici ostacoli.

Principio di base

Allenare le capacità di coordinazione sulla bike

Gli ostacoli non dovrebbero essere più alti di 20 cm

Percorso circolare, in modo che il coach possa sempre dare assistenza

Idee per le lezioni

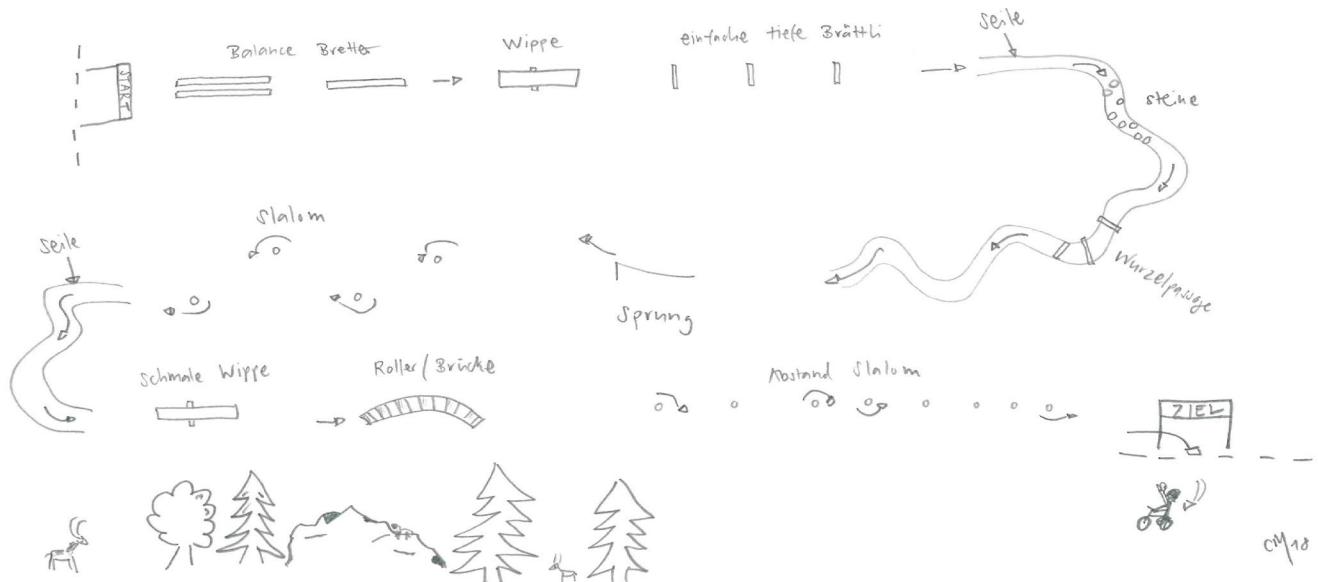
Materiali

Allestire un percorso con vari ostacoli (in legno, metallo, non più alti di 10-20 cm). Ad esempio: ponte basculante, gobbe-conche, ponti, pallet, piccoli salti, assi di legno ecc. Non più di due ostacoli difficili per percorso. Per sicurezza, la guida dovrebbe trovarsi accanto ad essi.

Sequenza dei movimenti e sicurezza

Per preparare i bambini agli ostacoli, non importa di che tipo, si consiglia di svolgere insieme una cosiddetta «track walk» a piedi. Fare i movimenti a piedi tutti insieme, dopodiché i bambini possono percorrere il tracciato in cerchio, mantenendosi a distanza di sicurezza.

Esempio di percorso:



Esercizio ulteriore

- Guida su trail sterrati, pumptrack

Tema: Fuorisella (pedalare in piedi)

Obiettivo

Pedalare in piedi aiuta a superare i passaggi ripidi, inoltre è un requisito fondamentale per manovre, trick, salti e discese ripide.

Principio

Sollevar le natiche dalla sella e percorrere un tratto senza risedersi

Allenarsi a piegare ed estendere le braccia

I terreni in leggera salita aiutano a fare pratica

Idee per le lezioni

Posizioni:

Come metafora per lo stare in piedi guidando in discesa: posizione di base della foca

Mostrare queste posizioni abbastanza all'inizio, e spiegare che attraverso gli animali i bambini possono eseguirle molto meglio anziché dicendo semplicemente di alzarsi e stendere le braccia.

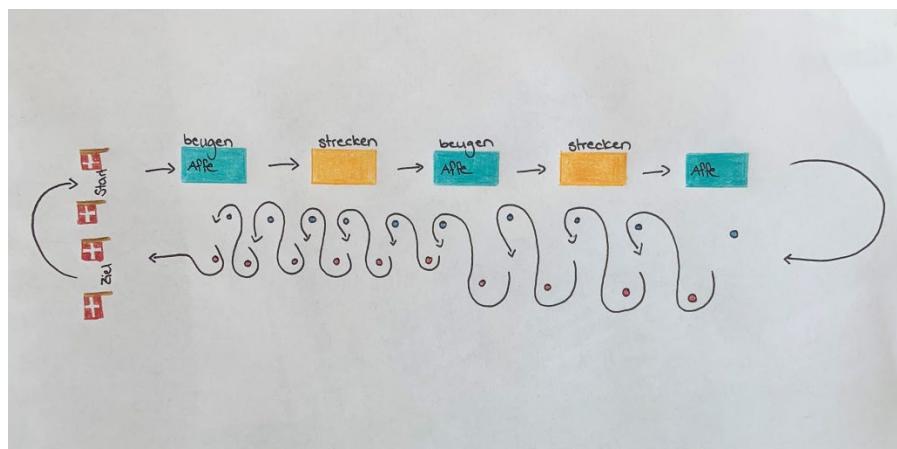
Regola di base: nelle discese, alzarsi in piedi. Anche ostacoli come radici, pietre ecc. vanno sempre superati stando in piedi.

1. Introduzione/Orientamento

<i>Danza delle scimmie</i>	Tutti i bambini in cerchio, senza bike, ballano la danza delle scimmie. È importante «piegare ed estendere» le braccia come una scimmia. Quindi ogni bambino prende la sua bike e pratica lo stesso movimento di flessione-estensione tenendo la bike con le mani. La guida mostra i movimenti da fare, esagerandoli, mentre pedala in piano. I bambini cercano di imitarli. Per questo esercizio si consiglia di scegliere una marcia di intensità media.
----------------------------	--

2. Parte principale

<i>Slalom tra gli smarties</i>	<p>Su un terreno in leggera salita, vari smarties sono disposti a sinistra e a destra formando due linee.</p>  <p>I bambini cercano di far ondeggiare la bike da sinistra (rosso) a destra (blu), pedalando allo stesso tempo. In un giro successivo ci si può concentrare sullo sguardo. Quando ci si trova sullo slalom di smarties, si deve sempre guardare verso lo smartie successivo (sguardo all'uscita di curva). Consiglio tecnico: cercando di restare in piedi sulla bike nella posizione base si può allenare l'equilibrio e rendere più facile la pedalata in piedi.</p>
<i>Percorso</i>	Gorilla posizione attiva, foca posizione base in piedi. Per questo esercizio, il terreno dovrebbe essere piuttosto pianeggiante. Sui tappeti colorati, i bambini si piegano come un gorilla e poi

	<p>si protendono come una foca (in mancanza di tappeti colorati per contrassegnare i tratti, possono essere usati anche smarties). Sulla strada del ritorno viene allestito prima uno slalom di smarties largo, poi uno più stretto. In questo modo i bambini rimangono sempre in movimento.</p> 
<i>Slalom con la ruota posteriore</i>	<p>Se il normale slalom è troppo semplice, il percorso può essere reso più difficile: la ruota anteriore deve passare a destra dello smartie, quella posteriore alla sua sinistra. Obiettivo: non toccare gli smarties con la ruota posteriore. Questo esercizio può essere svolto anche pedalando in piedi e regolando la velocità.</p>

3. Conclusioni

<i>Ostacoli</i>	I bambini cercano di superare semplici ostacoli con velocità sufficiente e solo stando in piedi. P. es. gobbe-conche, trampolino piccolo, ponte basculante, collinette ecc.
<i>Trail facile</i>	Su un trail facile, provare a mettere in pratica più volte quanto imparato. Scendere dalle discese in piedi, fare brevi salite pedalando in piedi ecc.

Esercizio ulteriore:

- Semplici gobbe-conche

Tema: Guidare con una mano sola

Obiettivo

Trasmettere ai bambini una maggiore sicurezza nella gestione dello sterzo e nell'equilibrio.

Principio

Esercitarsi nella guida con una mano sola stando seduti (tenere conto di manci e destri-mani). Se si utilizzano oggetti come palline, piume, asciugamani ecc., tenere conto delle dimensioni degli oggetti (utilizzare oggetti adeguati alle mani dei bambini)

Idee per le lezioni

1. Introduzione/Orientamento

<i>Salutare con la mano</i>	I bambini guidano le loro bike in uno spazio delimitato e si salutano a vicenda con la mano. Prima con la mano dominante sul manubrio e poi, per rendere l'esercizio più difficile, con la mano più debole (tenere conto di mancini e destrimani) Consiglio: inizialmente, i bambini possono staccare la mano dal manubrio solo per un tempo molto breve (p. es. un secondo). Il conteggio dei secondi può quindi essere prolungato.
<i>Guida a coppie</i>	Durante lo spostamento verso un trail o un campo pratica, far guidare i bambini a coppie cercando di tenersi per mano. Se i bambini non guidano ancora con sufficiente sicurezza, uno per volta può anche percorrere un breve tratto insieme alla guida.

2. Parte principale

<i>Percorso</i>	Il modo migliore per svolgere questo esercizio è su un substrato morbido. Marcare una partenza e un arrivo su una linea retta di circa 20 m. Nel mezzo, la guida sistema a sinistra e a destra un cono con in cima una pallina da tennis o un sacchetto di riso. All'arrivo è presente un anello, una scatola o un contenitore. Consiglio: in mancanza di coni, è anche possibile collocare un pezzo di legno quadrato in verticale, con sopra degli smarties sistemati a mo' di ciotola, su cui posizionare la pallina in modo che non cada giù. I bambini partono, prendono l'oggetto dal cono e lo depositano nel contenitore all'arrivo. Per evitare lunghi tempi di attesa per tutti, può anche essere allestito un secondo percorso parallelo, in modo tale che due bambini per volta si esercitino a breve distanza uno dall'altro. → Per rendere il tutto ancora più difficile, si guida in uno spazio delimitato (in ordine sparso). La guida distribuisce ad alcuni bambini una pallina / un sacchetto di riso e i bambini cercano di passare l'oggetto a un altro compagno. Se la pallina cade a terra, il bambino fa un giro intorno al campo delimitato guidando con una mano sola. → La guida con una mano sola può essere utilizzata quando si vuole mentre si pedala.
-----------------	---

Esercizio ulteriore:

- Guidare, cambiare marcia e frenare

<i>Guidare con una mano sola</i>	Vengono delimitati due quadrati. Ogni bambino riceve un bastone di plastica (spada). All'inizio tutti i bambini si trovano nel primo campo. Non appena si viene toccati con una spada, si passa al secondo campo. Se si viene toccati nel secondo campo, bisogna p. es. fare un giro intorno a tutto il campo guidando con una mano sola, oppure con una mano sola e in piedi ecc. A quel punto è possibile ritornare nel primo campo. Quindi il gioco ricomincia da capo.
<i>Duello con la spada (anche utilizzabile come gioco per salire e scendere dalla bike)</i>	Regole: gli avversari possono essere toccati solo sulla parte inferiore delle gambe. L'ideale sarebbe toccare solo i piedi. Scendere dalla bici è considerato un errore: andare al campo 2.

Tema: Utilizzare il cambio

Obiettivo

I bambini sono in grado di utilizzare il cambio su diversi terreni e cambiare le marce in modo corretto.

Principio

Cambiare marcia prima delle salite

Salire o scendere di una marcia per volta

Durante il cambio marcia, ridurre la pressione sui pedali

Cambiare marcia senza che la catena cada dalla corona

Formare i bambini sulla gestione del cambio marcia

Idee per le lezioni

1. Introduzione/Orientamento

<i>Update</i>	In cerchio, in piedi con la bike. Chiedere ai bambini cosa sanno già del cambio. Breve spiegazione da parte della guida sul funzionamento del cambio.
---------------	---

2. Parte principale

<i>Esercizio con il cambio in cerchio</i>	La guida di mountain bike conduce il gruppo, seguito dai bambini in fila indiana. La guida forma un cerchio pedalando insieme alla classe. Tutti inseriscono la marcia che permette loro di pedalare più facilmente. I bambini cercano di procedere il più lentamente possibile. La guida dice ai bambini di provare a inserire una marcia superiore, in modo che diventi più difficile (duro) pedalare. La guida suggerisce di utilizzare il cambio con grande sensibilità. Non salire o scendere di due o tre marce per volta, ma cambiare una marcia per volta e poi riprendere a pedalare. Ora si deve mettere in pratica quanto appreso. O continuando a pedalare in cerchio ma cambiando direzione, p. es. in senso orario o antiorario, oppure, come seconda alternativa, facendo esercitare i bambini autonomamente su un campo in piano, dove la guida può aiutarli.
<i>Cambiare marcia in salita</i>	Cercare sul terreno una piccola salita e percorrerla con i bambini. Prima della pendenza, ogni bambino dovrebbe inserire la prima marcia per affrontare la salita. Ripetere l'esercizio finché ogni bambino non sale autonomamente usando la marcia giusta. → A questo punto si possono variare le salite. È possibile variarle in termini di substrato, di lunghezza o affrontarle con diverse marce.
<i>Corsa cadenzata</i>	Contrassegnare una distanza a piacimento con gli smarties. Tutti i bambini devono utilizzare la marcia più bassa. Vince chi supera per primo la linea d'arrivo. (La corsa si può anche svolgere a staffetta)
<i>Corsa delle lumache</i>	Contrassegnare una distanza a piacimento con gli smarties. Vince chi arriva per ultimo al traguardo. La vittoria va alla lumaca più lenta. (Si consiglia di fare più manche. All'inizio la maggior parte dei bambini sarà ancora seduta in sella. Far notare ai bambini che è meglio pedalare in piedi = migliore equilibrio) Regola: nessun movimento all'indietro / verso i lati, piede a terra -> avanzare di 2 metri

3. Conclusione

<i>Tour</i>	Fare un piccolo tour su un terreno che comprenda il maggior numero possibile di salite, discese e superfici su cui mettere in pratica quanto appreso. Chiedere più volte ai bambini quale marcia stanno usando. Parlando della marcia più adatta possono imparare gli uni dagli altri.
-------------	--

Esercizio ulteriore

- Avanzare-frenare, padroneggiare diversi ostacoli, guida su trail, sentieri sterrati

Tema: Guidare – frenare

Obiettivo

I bambini guidano e frenano su diverse configurazioni di terreno, padroneggiando e controllando la velocità

Principio

Il manubrio dovrebbe essere tenuto con il maggior numero possibile di dita: il pollice e le altre dita circondano la manopola

La leva del freno dovrebbe essere tenuta al massimo con due dita (gomiti piegati): esercitarsi nella guida e nella frenata in piedi e seduti

Esercitare la frenata su diversi tipi di substrato (tenere conto dei diversi tipi di freni sulle bici dei bambini: freni a contropedale, a mano, a pattini e a disco)

In generale si azionano in contemporanea i freni posteriori e anteriori

Idee per le lezioni

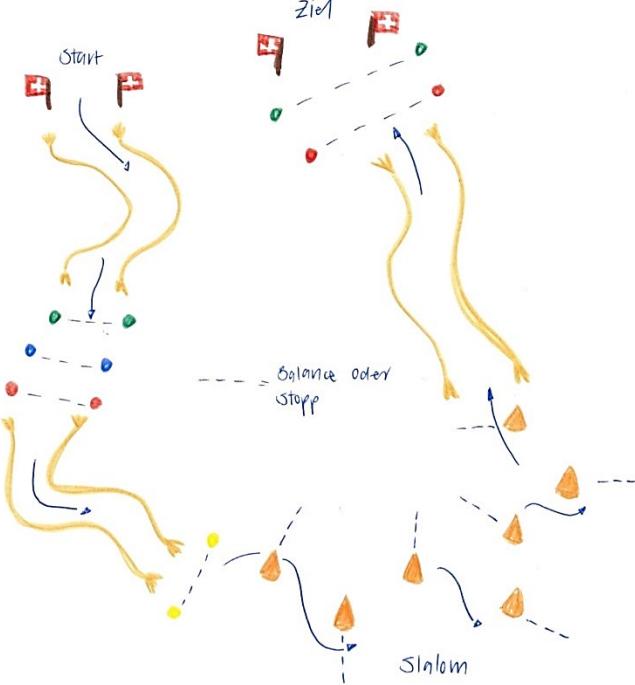
1. Introduzione/Orientamento

<i>Update</i>	In cerchio, tenendosi in piedi sulla bike, chiedere ai bambini cosa già sanno dei loro freni. Breve spiegazione della guida sul funzionamento dei freni. Freno anteriore a sinistra, posteriore a destra.
---------------	---

2. Parte principale

<i>Un, due, tre, stella</i>	Un bambino si posiziona davanti al resto del gruppo. Dietro, tutti gli altri si dispongono fianco a fianco formando una linea. Il bambino davanti dice «Un... due... tre... stella!» (eventualmente con ripetizioni). Intanto i bambini partono con le loro bike e cercano di raggiungere il bambino che si trova davanti. Quando questo si volta alla parola «stella», tutti gli inseguitori devono frenare. Chi non riesce a frenare deve tornare indietro di una distanza pari a due bici, o fare un turno di penitenza. Se il bambino davanti viene raggiunto, ci si può scambiare di ruolo.
<i>Con quante dita frenare?</i>	Alcuni bambini frenano ancora con più dita. I bambini devono posizionarsi accanto alla loro bike, con entrambe le mani sul manubrio. Ora, tenendo il manubrio con tutte le mani, devono sollevare la ruota anteriore e scuotere la bici. Nel secondo giro, il dito indice deve trovarsi sulla leva del freno. La bici viene di nuovo scossa. Quindi spostare sulla leva del freno indice e dito medio, e così via fino a quando il manubrio non cade dalle mani. Con questo esercizio, i bambini sperimentano concretamente perché sia importante frenare solo con uno o due dita. Se continuano a frenare con più dita, infatti, non hanno più il controllo del manubrio, che diventa instabile. Assicurarsi che il pollice si trovi sotto la manopola.

	<p>In linea di principio, i bambini dovrebbero frenare usando al massimo due dita (indice e medio).</p> <p>Consiglio: controllare la distanza tra la leva del freno e il manubrio. I bambini devono essere in grado di raggiungere facilmente la leva del freno con le dita.</p>
<i>Piedi su!</i>	<p>Vengono delimitati due campi. All'inizio tutti i bambini si trovano nel primo campo. Non appena un bambino appoggia un piede a terra, deve andare nel secondo campo. Se si tocca terra sul secondo campo, si deve p. es. fare un giro di tutto il campo guidando con una mano sola, frenare almeno cinque volte, cercare di tenersi in equilibrio e riprendere a guidare (se la guida non partecipa al gioco, può anche assegnare compiti individuali). A questo punto il bambino può tornare al primo campo. Quindi il gioco ricomincia da capo.</p> <p>Obiettivo: far perdere l'equilibrio agli avversari.</p> <p>Regole: nessun contatto fisico. Entrambi i piedi sono sui pedali. È possibile costringere gli altri bambini a frenare.</p> <p>In questo modo si impara in maniera giocosa a frenare e a mantenere l'equilibrio.</p>
<i>Calcio su bike</i>	<p>Vengono allestite due porte. Se lo si desidera, è possibile marcare a terra un campo da gioco. I bambini pedalano in ordine sparso e cercano di mandare una palla / un dado in porta usando i piedi. Il tutto sempre restando sulla bike. Si consiglia di usare almeno due dadi/palle.</p> <p>Obiettivo: fare gol, continuando sempre a guidare le bike.</p> <p>Regole: non c'è portiere. Non scontrarsi con altri giocatori. Riuscire a frenare al momento giusto.</p>
<i>Percorso A</i>	<p>Può essere allestito e praticato prima in piano, e poi su un terreno in leggera pendenza e terminante in piano. Il percorso è basato fondamentalmente su guida e frenata. Per indicare il punto in cui frenare si possono usare smarties colorati.</p> <p>The diagram shows a vertical path starting from a flag at the top labeled "Start". The path goes down a slight incline. At the bottom of the incline, there is a series of colored dots arranged in a grid-like pattern. The dots are colored yellow, red, blue, orange, and green. Arrows point downwards from each dot, indicating the direction of travel. To the right of the dots, there is a legend with an arrow pointing down and the text "↓ = stopps oder balance - üben". Below the dots, the path continues straight. At the very bottom, there is another flag labeled "Ziel".</p>

<i>Percorso B</i>	<p>Deve essere allestito e praticato su un terreno in piano. In questo percorso si pone un'enfasi leggermente maggiore anche sulla guida. Qui si può esercitare ulteriormente la frenata in piedi e seduti, magari in condizioni più difficili. Tra gli smarties ci si può anche esercitare a rimanere in equilibrio. Frenare senza lasciare tracce di frenata.</p> 
<i>Quadrato di pietre</i>	<p>Se non è possibile allestire un percorso, si può delimitare un quadrato con delle pietre o trovare un luogo che sia in qualche modo demarcato. Il quadrato deve essere sufficientemente grande da contenere i bambini. Tutti guidano in ordine sparso, ma senza toccarsi. Al comando della guida di mountain bike, i bambini frenano e riprendono a pedalare.</p>
<i>Campo grande</i>	<p>Esercitarsi con i bambini a frenare in uno spazio grande e sicuro, procedendo a velocità più o meno sostenuta. Qui è anche possibile lasciare una traccia di frenata con il freno posteriore. In questo modo i bambini sperimentano l'effetto dello slittamento della ruota posteriore.</p> <p>Importante: eliminare le tracce di frenata prima di lasciare il terreno. Dire esplicitamente ai bambini che solo su questo terreno ghiaioso è possibile lasciare tracce di frenata (fair trail) – se lo facessero sui trail naturali li danneggerebbero ecc.</p> <p>Focus dell'esercizio: azionare il freno posteriore con delicatezza, con forza o con intensità intermedia. A velocità alta, bassa o intermedia. Azionare il freno anteriore con delicatezza, con forza o con intensità intermedia. Qui si deve prestare attenzione a che il baricentro del corpo non si trovi davanti alla sella della bici, altrimenti si rischia una caduta in avanti. A velocità alta, bassa o intermedia.</p> <p>Azionare i freni posteriori e anteriori progressivamente e «uniformemente». La bici non deve mai slittare, neanche su substrati sciolti. Questi esercizi sono sempre belli da svolgere a coppie, così ci si diverte di più.</p> <p>→ Esercizio di frenata nei materiali di formazione G+S per mountain bike.</p>

3. Conclusione

<i>Challenge</i>	Chi lascia la traccia di frenata più lunga? Chi sa frenare più delicatamente? Chi riesce a frenare esattamente sulla linea? (ruota anteriore/posteriore sulla linea). Chi sa frenare su un tratto ripido? Ecc. Bocce coi freni: al primo smartie si inizia a frenare e si cerca di scivolare il più vicino possibile al secondo smartie. Rincorsa e velocità possono essere scelte a piacimento. Variazione: tutti devono posizionare personalmente un secondo smartie e si gioca a chi arriva più vicino al proprio smartie.
<i>Frenata su pannello di legno</i>	Frenare con la ruota posteriore su un piccolo pannello di legno truciolare e trascinarlo con sé. A staffetta, vedere chi riesce a trascinare il pannello più lontano.

Esercizio ulteriore:

- Superare diversi ostacoli
- Semplice «pumptrack» con gobbe-conche
- Sollevare la ruota anteriore

Tema: Semplici gobbe e conche

Obiettivo
Rendere più semplice per i bambini la guida su sterrato
Principio
Movimenti di flessione ed estensione di braccia e gambe
Guida adattata al terreno
Baricentro del corpo nella posizione giusta, esercitare bilanciamento ed equilibrio
Pedali/pedivelle sono sempre orizzontali

Idee per le lezioni

1. Introduzione/Orientamento

<i>Materiali</i>	Per la guida su semplici gobbe e conche possono essere utilizzati ostacoli artificiali, gobbe-conche naturali o un semplice pumptrack. → <i>Ostacoli artificiali</i> : almeno due dossi di legno o di metallo disposti lungo una linea retta, distanziati di almeno 1 metro. → <i>Gobbe e conche naturali</i> : almeno due ostacoli naturali consecutivi. → <i>Pumptrack</i> : pumptrack asfaltato (adatto ai bambini), elemento pumptrack
<i>Sequenza dei movimenti e sicurezza</i>	Per far familiarizzare i bambini con gobbe e conche, non importa di quale tipologia, si consiglia di fare prima insieme una cosiddetta «track walk» a piedi, in cui si simulano i movimenti a piedi tutti insieme. Ci sono due varianti per superare gobbe e conche. <ol style="list-style-type: none"> 1. Protendersi sulle gobbe e abbassarsi nelle conche, il cosiddetto «pompare». Questi movimenti aumentano la velocità. 2. Abbassarsi sulla gobba e protendersi nella conca equivale a frenare. Questi movimenti riducono la velocità. Controllo della velocità = sicurezza 3. Per facilitare ai bambini l'esecuzione dei movimenti, la sella dovrebbe essere leggermente abbassata in modo da garantire libertà di movimento.

<i>Pumptrack</i>	La prima volta, il pumptrack viene percorso a piedi. Dopo il sopralluogo a piedi, i bambini seguono la guida in bici percorrendo semplicemente il pumptrack in fila indiana. È possibile pedalare. Si tratta innanzitutto di fare in modo che i bambini percorrano gobbe e conche la prima volta a bassa velocità, cosicché capiscano che sensazioni danno. A quel punto il pumptrack viene percorso da un bambino per volta. Ognuno compie tre giri, cosicché la guida possa aiutarlo. Lo scopo iniziale è permettere ai bambini di sviluppare una sensibilità verso gobbe e conche.
<i>Pumptrack Challenge</i>	L'obiettivo è di percorrere una determinata distanza senza pedalare, sfruttando solo i movimenti di flessione ed estensione. Volendo si possono cronometrare i tempi.
<i>Posizione dei pedali</i>	Distribuire degli smarties lungo una linea retta a una distanza di 3 m gli uni dagli altri. Quando passano accanto agli smarties, i bambini devono sempre avere i pedali in orizzontale. Organizzare la posizione dei pedali in modo da averli orizzontali in tempo per l'ostacolo.

2. Parte principale:

<i>Posizione base in piedi</i>	In una seconda fase è possibile concentrarsi sulla posizione di base in piedi.
<i>Variazione dei movimenti</i>	Non appena i bambini sono in grado di affrontare il pumptrack pedalando in piedi, ci si concentra sui movimenti. Ora è possibile variare tra accelerazione (pompare) o decelerazione (frenare). Prestare sempre attenzione alla sicurezza: il pumptrack deve essere percorso da un massimo di due bambini alla volta, a distanza di sicurezza. È inoltre possibile richiamare l'attenzione sulle regole di guida nel pumptrack.

Regole del pumptrack:

1. Mantenere una distanza sufficiente dalla persona che si ha davanti.
2. Segnalare, p. es. sollevando una mano, che si sta per partire.
3. Guardare dietro di sé prima di ogni partenza.
4. Non fermarsi sul pumptrack, accanto ad esso o su un dosso.

All'inizio la guida dovrebbe sempre dare consigli e controllare i bambini nel circuito. L'organizzazione della classe è decisiva per la sicurezza.

Ripetere più volte aumenta la sensibilità dei bambini nei confronti dei movimenti giusti su gobbe e conche.

3. Conclusione

<i>Challenge</i>	A questo punto i bambini devono provare a percorrere il pumptrack senza pedalare. Chi riesce a superare quante gobbe?
------------------	---

Esercizio ulteriore:

- Superare diversi ostacoli

Tema: Sollevare la ruota anteriore su un piccolo ostacolo <15 cm

Obiettivo

I bambini sono in grado di superare piccoli ostacoli su trail, sentieri e strade semplicemente sollevando la ruota anteriore.

Principio

In piedi, sollevare la ruota anteriore

Estendendo gambe, braccia, busto e parte superiore del corpo, sollevare la ruota anteriore senza fare forza (il tempismo corretto è importante per la buona riuscita)

Idee per le lezioni

1. Introduzione/Orientamento

<i>Segnale Hopp</i>	Tutti i bambini seguono la guida in fila indiana. A un segnale della guida (p. es. Hopp!), tutti i bambini sollevano la ruota anteriore. Lo stesso si può fare anche in un quadrato recintato. In questo modo la guida può osservare cosa sono già in grado di fare i bambini.
<i>Rami/paletti snodabili</i>	I bambini cercano di sollevare la ruota anteriore su semplici ostacoli (p. es. corde, paletti snodabili, rami ecc.). Come visualizzazione utile, suggerire di pensare a un cavallo che si impenna.

2. Parte principale

<i>Percorso circolare</i>	<p>Per mantenere i bambini sempre in movimento e permettere loro di esercitarsi autonomamente, viene allestito un percorso a circuito. Su un tratto rettilineo (circa 15 m) di questo percorso vengono posizionati tre o quattro ostacoli trasversali di diverse altezze.</p>  <p>P. es. una corda, un paletto snodato, un listello di legno squadrato alto 8 cm, un listello di legno squadrato alto 15 cm. Come aiuto, davanti ai listelli può essere messo un listello più basso, in modo da impedire che la ruota anteriore si blocchi contro l'ostacolo.</p> <p>Consiglio tecnico: abbassare leggermente la sella. I bambini devono poter pedalare in piedi. Passando da tutte le articolazioni flesse a tutte le articolazioni estese, sollevare la parte anteriore della bike. Il bari-centro del corpo non si sposta tanto all'indietro, quanto piuttosto verso l'alto.</p> <p>Consiglio di sicurezza: prima dell'ostacolo, segnalare il punto da cui saltare con un colore o un filo ben visibile. Anche la guida aiuta a scandire il tempo annunciando il momento giusto.</p> <p>Attenzione! Evitare che i bambini cadano in avanti oltre il manubrio rischiando infortuni anche gravi.</p>
<i>Percorso su rami e pietre</i>	<p>Andare su un prato o un parcheggio pianeggiante, lungo circa 15 m. È importante che vi sia spazio a sufficienza e che alla fine non vengano lasciati danni. Contrassegnare la partenza con pietre e disporre degli ostacoli di diversa altezza a circa 10 m di distanza. I rami, per esempio, aiutano i bambini essendo a sezione tonda. Attenzione! Eventuali rami non ben aderenti al terreno possono saltare in alto e incastrarsi tra raggi o pedali, con il conseguente rischio di cadute.</p>

3. Conclusione

<i>Pallet</i>	Ora i bambini provano a salire su un pallet da soli e possibilmente senza ausili.
<i>Scalini</i>	Cercare sul terreno possibili scalini piccoli, medi e grandi. Chi arriva a quale altezza? Se necessario, aiutare chi ne ha bisogno.

Esercizio ulteriore:

- Semplici gobbe-conche, superare vari ostacoli, percorrere trail su sterrato

<i>Sollevarre la ruota anteriore sullo sterrato</i>	Scegliere un luogo adatto su un trail o sullo sterrato. Anche su sterrato, i bambini devono cercare di sollevare la ruota anteriore per superare le radici. In una fase successiva è possibile aggiungere la ruota posteriore. Lo scopo della ruota posteriore è soprattutto lo scarico e il sollevarsi in piedi.
---	---

Ulteriori temi per le lezioni con i Camosci

<i>Salire e scendere dalla bike</i>	<p>Se i Camosci non riescono a superare un passaggio del trail, devono poter scendere e spingere la bike oltre il tratto difficile.</p> <p>Esercizi: In un determinato punto di un percorso (p. es. su un tappeto, vicino a uno smartie), scendere, spingere la bike e quindi risalire in sella. L'esercizio può essere reso più difficile con un ostacolo: la bike deve essere sollevata oltre l'ostacolo. Inserire curve nella parte in cui la bike deve essere spinta.</p> <p>Sotto forma di staffetta: I bambini partono, scendono in corrispondenza dei segni a terra, spingono la bike oltre il cono, risalgono al segno successivo e tornano indietro. La staffetta può essere integrata con uno slalom.</p> <p>Praticare con i Camosci la salita e discesa dalla bike lungo la strada verso il bosco / il campo pratica. All'inizio i Camosci devono fermarsi per salire e scendere. Ma lo si può fare anche in movimento: mentre si pedala, portare la gamba all'indietro e dall'altro lato della bike, scendere, cominciare a camminare/saltare e quindi, restando in movimento, tornare sulla bike. Mettere in pratica anche sul trail: spingere la bike oltre un passaggio, all'inizio su un semplice passaggio in piano, poi su una leggera discesa.</p>
-------------------------------------	---

Stambecco



Tema: Affrontare le curve (sterzare e inclinare la bike)

Obiettivo

I bambini sanno curvare su superfici diverse e a velocità diverse, utilizzando la tecnica giusta.

Princípio

A bassa velocità, sterzare con il manubrio
Ad alta velocità, inclinare la bike senza pedalare

Idee per le lezioni

1. Introduzione/Orientamento

<i>Slalom parallelo a staffetta</i>	Su un terreno in pendenza, contrassegnare due piste da slalom una accanto all'altra, p. es. con coni, bottiglie, pigne, pietre ecc. Dividere il gruppo in due squadre e per ciascuna squadra indicare il membro che parte per primo. Partire dall'alto e scendere eseguendo lo slalom senza pedalare (inclinando la bike). Al termine, ripercorrere lo stesso slalom fino alla partenza pedalando (e sterzando con il manubrio). Far partire il prossimo bambino battendo il cinque.
<i>Chiedere al gruppo</i>	Al termine della staffetta, riunire il gruppo in cerchio. Chiedere ai partecipanti se conoscono la differenza tra curvare sterzando o inclinando la bici. Quindi, nella parte principale, concentrarsi su uno dei due temi.
<i>Formare un 8</i>	Posizionare 2 coni a sufficiente distanza l'uno dall'altro e girarci intorno formando un 8. Scopo dell'esercizio: nessuno si ferma, il flusso è ininterrotto. I partecipanti devono avere uno sguardo d'insieme sulla situazione generale e prestare attenzione l'uno all'altro.
<i>Suggerimenti</i>	Prima lasciar guidare i partecipanti, poi dare consigli: questi funzioneranno meglio se integrati con la pratica. L'esercizio può essere reso più difficile p. es. <ul style="list-style-type: none"> - con la guida che incarica un «disturbatore» di non fare più attenzione agli altri - aumentando la velocità - dandosi il cinque quando ci si incrocia - guidando sempre con una mano sola

2. Parte principale

<i>Sterzare con il manubrio</i>	Utilizzare coni o altri oggetti per allestire uno slalom. Lo slalom può essere disposto lungo una linea o anche sfalsato lateralmente. Lo slalom deve essere realizzato in modo tale da essere difficile da percorrere a bassa velocità (a passo d'uomo). Scegliere il terreno e la pendenza in base al livello del gruppo. Eseguire lo slalom stando seduti, in piedi, pedalando o non pedalando. Come suggerimento, permettere a chi è meno pratico di allargarsi il più possibile, invece per i bambini più abili limitare lo spazio per allargarsi. Rivolgere il prima possibile lo sguardo verso l'uscita della curva, ruotando anche il busto nella stessa direzione.
---------------------------------	---

	<p>I più abili possono anche provare a tagliare l'ostacolo, facendo passare la ruota anteriore alla sinistra dell'ostacolo e la ruota posteriore alla sua destra. Questo permette ai partecipanti di notare che nelle curve lente la ruota anteriore e quella posteriore non seguono lo stesso tracciato (importante per le curve più strette).</p> <p>Applicazione, organizzazione: variazioni del substrato, p. es. prato, ghiaia, suolo del bosco, radici ecc., in piano o con pendenze in salita e in discesa.</p> <p>Suggerimenti: quando i pedali sono paralleli in orizzontale, il piede all'esterno della curva deve sempre trovarsi davanti. In questo modo è più facile far ruotare il corpo verso la curva. Far prendere posizione ai partecipanti a terra senza bike.</p>
<i>Inclinare la bike</i>	<p>Utilizzare coni o altri oggetti per allestire uno slalom. Se possibile, il terreno dovrebbe essere in leggera discesa. Lo slalom non dovrebbe essere stretto come per sterzare con il manubrio, ma ben distanziato. Per assicurarsi una superficie con sufficiente attrito, scegliere p. es. asfalto, bosco o un prato asciutto. Per facilitare l'esercizio, abbassare la sella. Quindi eseguire lo slalom stando in piedi sui pedali orizzontali. Per la guida in salita, allestire eventualmente uno slalom più stretto, in modo da mettere in pratica da subito anche le sterzate con il manubrio. Quindi far guidare di nuovo i partecipanti tenendo sempre il piede esterno alla curva in basso. In curva, provare a inclinare la bike e scaricare il peso sul piede esterno (fare un confronto con il carving nello sci). Lo sguardo è rivolto in avanti, verso l'uscita della curva, eanca e spalla girano leggermente nella stessa direzione.</p> <p>Applicazione, organizzazione: variazioni del substrato, da solido a sciolto, da terreni in piano a ripidi, variare la velocità, ostacoli in curva.</p> <p>Suggerimenti: il braccio all'interno della curva è esteso e il braccio all'esterno della curva è piegato. Per lo spostamento corretto del peso e la posizione da tenere in salita, pedalare fuorisella. Il ginocchio esterno spinge verso la bike. Esercizio per lo sguardo: la guida si posiziona all'uscita della curva, e i partecipanti, passando nella curva, devono dire quante dita sta mostrando (in alternativa: animali di peluche o oggetti del bosco).</p>

Applicazione nel bosco

<i>Sterzare con il manubrio</i>	I partecipanti formano squadre da due, uno dei quali sta davanti. Indicazione: curve possibilmente difficili intorno ad alberi ecc. Scambiarsi i posti in modo che tutti stiano una volta davanti.
<i>Inclinare la bike</i>	Scegliere un tratto del trail in curva con il maggior numero possibile di traiettorie diverse. Il tratto dovrebbe essere percorribile come un circuito. Prima far fare alcuni giri ai partecipanti. Quindi riunire il gruppo e fare domande sulla scelta della traiettoria. Se necessario, mostrarne di nuove. Devono essere percorse diverse direttive.

3. Conclusione

<i>Sterzare con il manubrio</i>	Indicare la direzione con segni: la guida si posiziona in fondo, i partecipanti si dirigono uno per volta verso l'istruttore. La guida tiene alzata la mano sinistra o la destra. Il partecipante deve reagire e sterzare nella direzione giusta.
<i>Inclinare la bike</i>	Per una data curva, definire il punto di partenza con un cono. Entrare in curva senza pedalare e, se possibile, non tenere le dita sui freni. L'obiettivo è vedere chi arriva più lontano dopo la curva.

Tema: Saltare

Obiettivo

I bambini sanno gestire con sicurezza piccoli salti (table) e drop (salti in basso) alla velocità corretta.

Principio

Scegliere un salto con partenza piatta e un piccolo table

Nei drop, tecnica e variazione sono più importanti dell'altezza

Idee per le lezioni

1. Introduzione/Orientamento

<i>Entrata</i>	<p>Calcio su bici (con biker di buon livello): ognuno si cerca una piccola pietra, una pigna ecc. e cerca di tirare l'oggetto il più lontano possibile con la ruota anteriore. Importante: scaricare la ruota anteriore spostando il peso verso l'alto/all'indietro e allo stesso tempo muovere il manubrio. Più tardi questo movimento servirà anche per saltare e fare i drop.</p> <p>Guidare su un trail con radici: per superare le radici più grandi bisognerà sollevare la ruota anteriore. Posizione in piedi.</p> <p>Colpire gli ostacoli: distribuire dei cinesini colorati sul campo. I partecipanti devono colpire i cinesini con la ruota anteriore. Partire in piedi, prendere lo slancio verso il manubrio, sollevare la ruota anteriore spostando il peso del corpo.</p> <p>Allestimento: i partecipanti posizionano autonomamente 2 cinesini. La ruota anteriore deve essere sollevata in corrispondenza del primo e riabbassata al secondo.</p> <p>Esercitarsi a sollevare la ruota anteriore e quella posteriore: prima la ruota anteriore, poi quella posteriore, entrambe contemporaneamente e poi una dopo l'altra (Bunny Hop)</p>
----------------	--

2. Parte principale

<i>Saltare (table)</i>	Esercitarsi di nuovo a sollevare la ruota anteriore. Su un tracciato rettilineo, piegare braccia e gambe, il busto si piega verso il manubrio. Estensione esplosiva di braccia e gambe verso l'alto e leggermente all'indietro. La posizione della sella deve essere bassa (maggiore libertà di movimento). Quindi, se disponibile, qualche giro nel pumptrack. In fase di compressione, premere attivamente verso il basso (braccia e gambe piegate, il petto si avvicina al manubrio), sulla sommità allungarsi attivamente. Quindi spostarsi verso un piccolo table. Osservare insieme il table: dov'è la compressione, dove l'inizio del salto, dove il table, dove l'atterraggio. Quindi mostrare il punto di atterraggio ottimale. Se possibile, l'atterraggio dovrebbe avvenire su entrambe le
------------------------	---

	<p>ruote. All'inizio l'atterraggio può avvenire anche sul table. Quindi andare con la classe al punto di partenza. Al primo giro, guidare lentamente sul table per acquisire familiarità, dopodiché mostrare un salto e far provare i partecipanti. Esercitarsi con salti attivi e passivi. Nel salto attivo, una forte trazione sul manubrio significa maggiore altezza. Nel salto passivo, tirare poco il manubrio e lasciarsi semplicemente trasportare.</p> <p>Applicazione, organizzazione: variazioni di velocità, variare altezza e ampiezza, cercare table sul terreno.</p> <p>Suggerimenti: abbassare la sella. Guidare davanti al gruppo per mostrare la velocità corretta per il salto. Usare pedali flat, che obbligano a usare la tecnica giusta.</p> <p>Per sollevare la ruota anteriore in corrispondenza del bordo, posizionare un piccolo ostacolo (p. es. bastoncino di legno, corda), che però sia percorribile e superabile senza problemi, che funga soprattutto da ostacolo visivo.</p>
<i>Drop</i>	<p>Esercitarsi di nuovo a sollevare la ruota anteriore. Su un tracciato rettilineo, piegare braccia e gambe, il busto si piega verso il manubrio. Estensione esplosiva di braccia e gambe verso l'alto e leggermente all'indietro. La posizione della sella deve essere bassa (maggiore libertà di movimento). Quindi cercare un piccolo scalino (max. 20 cm), p. es. un cordolo di pietra, travetto di legno ecc. A questo punto, definire esattamente i tempi del movimento praticato in modo tale che la ruota anteriore sul bordo del drop mantenga la stessa altezza e non precipiti. L'obiettivo è di atterrare sulle due ruote contemporaneamente. Poi provare con diverse velocità. I punti di inizio possono essere indicati mediante coni. Ad alta velocità basta un piccolo impulso sul manubrio (semplice), a bassa velocità occorre un impulso più forte (difficile). Solo quando i partecipanti sono in grado di padroneggiare con sicurezza il drop di esercitazione con varie velocità, e atterrare sempre in modo controllato su entrambe le ruote, si possono scegliere drop più alti.</p> <p>Applicazione, organizzazione: drop naturali su sterrato (rocce, gradini, grosse radici ecc.). Anticipare i drop con la tecnica del Bunny Hop.</p> <p>Suggerimenti: la variazione è più importante dell'altezza di un drop. Abbassare la sella. Guidare davanti al gruppo, per far capire la velocità corretta per il drop.</p> <p>Per sollevare la ruota anteriore in corrispondenza del bordo, posizionare un piccolo ostacolo (p. es. bastoncino di legno, corda), che però sia percorribile e superabile senza problemi, che funga soprattutto da ostacolo visivo.</p>
<i>Variazione «stacco in avanti»</i>	<p>Con gli Stambechi più abili si può utilizzare come variante anche lo «stacco in avanti». In questo caso, giunta al bordo, la bike viene spinta solo in avanti e non tirata verso l'alto. Questa tecnica richiede una velocità sufficiente, altrimenti la ruota anteriore «sprofonda» e si cade. Su drop di esercitazione percorribili con le ruote, far guidare qualche volta anche a velocità troppo bassa.</p>

3. Conclusione

<i>Drop / Table</i>	Chi riesce ad atterrare più vicino al punto di atterraggio indicato (coni) con la ruota posteriore o anteriore? Il tutto può essere reso più difficile con diversi punti di partenza. Nel caso del table si può anche fare una challenge per vedere chi riesce a saltare più in alto. Eventualmente creare (con travetti di legno leggeri, rami ecc.) degli ostacoli facili da abbattere.
---------------------	---

Tema: Affrontare curve con sponda, paraboliche

Obiettivo

I bambini sono in grado di gestire con sicurezza curve con sponda (paraboliche).

Principio

Una curva con sponda è una curva sopraelevata (parabolica)

Poiché le ruote si trovano quasi a 90 gradi rispetto al tracciato generale, questa curva può essere gestita a una velocità superiore rispetto a una curva piatta o aperta (non sopraelevata)

Idee per le lezioni

1. Introduzione/Orientamento

<i>Challenge</i>	Un membro del gruppo mostra un movimento a scelta sulla bike, gli altri devono cercare di imitarlo. A seconda delle dimensioni del gruppo e del tempo a disposizione, ogni membro del gruppo può mostrare qualcosa. Quindi chiedere al gruppo se sa cosa sia una curva con sponda e quale sia la differenza rispetto a una curva normale (aperta). Una curva con sponda è una curva sopraelevata (parabolica). Questo permette di affrontarla a una velocità superiore rispetto a una curva piatta o aperta (non sopraelevata).
------------------	---

2. Parte principale

<i>Variazioni per curve con sponda, paraboliche</i>	Nel bike park, nel pumptrack o su un flow trail, ispezionare una curva con sponda insieme al gruppo. Se possibile, scegliere una curva ben visibile e non usurata (rischio di infortunio). Quindi spiegare il punto più importante: rivolgere il prima possibile lo sguardo verso l'uscita della curva. Far provare i partecipanti. Discutere la scelta della traiettoria. Dove si trova la traiettoria più veloce e sicura? Quali sono stati i problemi dell'ultimo esercizio? Il problema più comune è iniziare la curva troppo in basso e alla fine della curva cadere fuori dal bordo superiore. Importante: tendenzialmente iniziare la curva in alto e finirla in basso. Come aiuto, indicare la traiettoria ideale con dei coni. Pedali inizialmente in posizione orizzontale. Un biker più abile insieme a uno meno abile, in modo che quest'ultimo possa seguire il compagno (la traiettoria corretta).
	Applicazione, organizzazione: provare diverse traiettorie. Se la sponda è molto usurata lungo la traiettoria ideale, ha senso percorrere la curva tutta all'esterno o tutta all'interno. Variare la posizione dei pedali: pedale esterno in basso, in modo che la bike possa essere ancora più inclinata in curva (v. tecnica di inclinazione in curva). Esperienza inversa: far percorrere la sponda nel punto più basso, dove non c'è quasi sopraelevazione. Poi farla percorrere lungo la traiettoria ideale, in modo che i partecipanti sentano la differenza. In basso c'è poco grip ed

	<p>è facile scivolare giù, in alto c'è molto grip e la curva può essere affrontata a maggiore velocità. Iniziare la curva dal basso (tagliandola) e spingere la bike contro la curva.</p> <p>Suggerimenti: entrare in curva spingendo, piegare braccia e gambe, abbassare il corpo e alla fine della curva rialzarlo.</p>
--	--

3. Conclusione

<i>Challenge</i>	<p>Chi riesce a percorrere la curva più in alto?</p> <p>Sfidarsi in dual slalom, con un passaggio su ciascuna delle traiettorie.</p> <p>Dual slalom: uno percorre la curva in basso, l'altro sulla traiettoria ideale: il biker senza traiettoria ideale riuscirà ad essere più veloce di quello sulla traiettoria ideale?</p> <p>Dopo aver preso la rincorsa indicata, eseguire la curva dall'alto verso il basso senza pedalare, cercando di seguire la traiettoria indicata. Allungare la rincorsa.</p>
------------------	--

Tema: Superare passaggi con pendenza media, up and down

Obiettivo

I bambini sono in grado di affrontare passaggi di ripidità media in salita (up) e in discesa (down) senza fermarsi e scendere dalla bike.

Principio

Con la postura corretta, affrontare discese e salite ripide in sicurezza.

Idee per le lezioni

1. Introduzione/Orientamento

<i>Rubacoda</i>	<p>A ogni bambino viene data una molletta da bucato o un nastro, da fissare sulla schiena in fondo alla maglietta come una coda. Quindi tutti devono muoversi con la bike in un determinato spazio e cercare di rubare il maggior numero possibile di code dagli avversari senza mettere i piedi a terra. Solo dopo avere rubato una coda si possono appoggiare i piedi per attaccare la molletta o il nastro alla propria maglietta. Finché si hanno i piedi a terra, gli altri bambini non possono attaccare. Dopo un determinato tempo il gioco viene fermato e si contano le code attaccate alla propria maglietta.</p>
<i>Osservazione / posizione</i>	<p>Terminato il gioco, procedere in gruppo per circa 10 minuti raggiungendo un luogo adatto. Durante il tragitto, osservare i partecipanti mentre pedalano in salita o in discesa.</p> <p>In un passaggio in piano o in leggera discesa, esercitare diverse posture, posizione di base in piedi (foca), posizione in piedi attiva (gorilla). La guida mostra le posizioni, alternandole, e i partecipanti le riproducono direttamente. Assicurarsi che il sentiero sia sufficientemente ampio e visibile, poiché i bambini saranno occupati con le posizioni e faranno meno attenzione alla strada.</p> <p>Organizzazione: associare le posizioni a oggetti / colori / rumori, lasciare che i partecipanti si muovano liberamente sul campo e chiedere</p>

	loro di assumere le posizioni p. es. tramite i colori associati (p. es. rosso=gorilla, verde=foca, blu=dinosauro, anche con indicazioni visive o acustiche).
--	--

2. Parte principale

<i>Up</i>	<p>Contrassegnare un piccolo circuito in cui siano presenti una piccola salita e una piccola discesa. Quindi spiegare i punti principali riguardo alla postura da tenere in salita: scorrere in avanti sulla sella e rimanere appoggiati solo sulla sua punta. Gomiti piegati verso il basso e petto verso il manubrio (posizione del dinosauro). Quindi far percorrere il circuito ai bambini, e nel tratto in salita far uscire singoli bambini dal tracciato per dare loro un feedback.</p> <p>Applicazione, organizzazione: variare il substrato, p. es.: ghiaia, radici ecc. o scegliere la salita più ripida possibile. Far fare un'esperienza inversa: quanto devo scorrere in avanti / alzarmi perché la ruota posteriore giri. Variare le marce: con una marcia troppo leggera si perde energia e slancio, tanto che la salita non può più essere padroneggiata. Per i più abili: cercare di sollevare o scaricare la ruota anteriore (e quella posteriore) sopra un ostacolo (radice, avallamento, roccia).</p> <p>Suggerimenti: esercitare una pedalata morbida, guidare con una buona sensibilità, innestare la marcia corretta prima della salita.</p>
<i>Down</i>	<p>Innanzitutto assumere la postura corretta su un terreno in piano. Dalla posizione base, il baricentro si sposta verso il basso e, a seconda della pendenza, all'indietro. Far assumere ai partecipanti questa postura su un terreno in piano. Quindi percorrere il circuito. Nelle salite mettere in pratica ciò che si è già imparato, nelle discese esercitarsi a spostare il peso del corpo. Scegliere un terreno con spazio in piano a sufficienza dopo il tratto in pendenza.</p> <p>Applicazione, organizzazione: accorciare lo spazio in piano dopo la discesa, p. es. utilizzando dei coni per creare una curva. Questo costringe i bambini a rallentare sulla discesa e a spostare maggiormente il peso del corpo. Variare substrato e pendenze. Percorrere delle scale, e per gli Stambeccchi più abili: fermarsi sulle scale e ripartire senza mettere i piedi a terra.</p> <p>Scelta della traiettoria: in un passaggio largo, far scendere i bambini uno dopo l'altro, ma senza percorrere due volte la stessa traiettoria.</p>

3. Conclusione

<i>Challenge Up per Stambeccchi</i>	Quale Stambecco arriva più in alto su una salita lunga e ripida (p. es. un prato in pendenza)?
<i>Challenge Down per Stambecchi</i>	Quale bambino riesce a percorrere più lentamente un prato in discesa (p. es. accanto alla pista di Dual slalom per la Coppa del mondo) e quindi trattenersi meglio in discesa?

Tema: Sollevare ruota anteriore e ruota posteriore

Obiettivo

I bambini sono in grado di sollevare la ruota anteriore e posteriore per superare ostacoli di grandi dimensioni e continuare a pedalare.

Principio

Con la flessione ed estensione coordinate di braccia e gambe, insieme a uno spostamento del peso del corpo, è possibile sollevare la ruota posteriore o anteriore oltre un ostacolo.

Idee per le lezioni

1. Introduzione/Orientamento

<i>Non si scende</i>	<p>Tutti i partecipanti devono rimanere entro uno spazio ristretto. Ognuno ha a disposizione tre vite. Questo significa che è possibile toccare terra coi piedi al max. tre volte. L'obiettivo è riuscire a fare manovra in uno spazio il più possibile ristretto mantenendo l'equilibrio sulla bike. Allo stesso tempo, gli altri bambini cercano di costringere gli avversari a scendere. Chi termina le sue vite deve fare un percorso fuori dal campo (p. es. slalom con ostacoli ecc.) dopodiché può riunirsi alla gara, ma senza vite.</p> <p>Organizzazione: diversi livelli, un bambino può costringere un altro a scendere e così passa al livello successivo (L2). Il bambino costretto a scendere fa un breve esercizio fuori dal campo e può quindi riunirsi al livello 1 (L1). Chi tocca terra nel L2 ritorna nel L1. Chi riesce a far scendere qualcuno dalla bike nel L2, deve proseguire con una mano sola.</p> <p>Suggerimenti: provare a tenersi in equilibrio in piedi (posizione base): tutti i bambini devono inserire una marcia leggera, in modo da non andare troppo veloci. Sottolineare che è importante evitare collisioni per non rischiare danni e infortuni.</p>
----------------------	--

2. Parte principale

<i>Sollevare la ruota anteriore (in piedi, senza pedalare)</i>	Fare una dimostrazione davanti al gruppo in modo che tutti possano vedere qual è l'obiettivo della lezione. Si impara a sollevare la ruota anteriore per poter superare ostacoli di grandi dimensioni. Quindi spiegare i punti più importanti: inizio in posizione base. Piegare gambe e braccia e portare il busto verso il manubrio (prendere lo slancio). Un buon modo per spiegarlo ai bambini è anche dire di farsi piccoli o passare attraverso un tunnel. Quindi estensione esplosiva di gambe e braccia verso l'alto e all'indietro. L'estensione delle braccia trasmette una trazione sul manubrio che fa sollevare la ruota anteriore. Far provare il movimento ai partecipanti su uno spazio in piano e privo di ostacoli, a velocità piuttosto bassa. Quindi, segnare sul terreno dei punti per scandire i tempi, p. es. linee con gesso, corda, linee di un campo sportivo ecc.
<i>Sollevare la ruota anteriore (seduti e pedalando)</i>	Procedere davanti al gruppo, scegliere una marcia intermedia e, quando il pedale è completamente sollevato, abbassarlo fino in fondo per far sollevare la ruota anteriore. Se necessario, piegare anche le braccia ed estenderle contemporaneamente al colpo di pedale. Passaggio prelimi-

	<p>nare per le impennate (wheelie): esercitarsi nelle impennate con gli allievi più abili. Importante: dita sul freno posteriore, sguardo dritto in avanti, braccia distese, abbassare le spalle.</p> <p>Applicazione, organizzazione: iniziare con ostacoli, p. es. rami, pietre, radici ecc. Diversi ostacoli in successione. Variare la velocità. Variare il substrato: p. es. ghiaia, suolo di bosco, sentiero con radici ecc. Far provare ai più bravi un manual e vedere chi riesce a surfare più lontano!</p> <p>Suggerimenti: sella bassa, il tempismo è più importante dell'altezza, dita sul freno posteriore (per i biker più abili).</p>
<i>Sollevarre la ruota posteriore</i>	<p>Fare una dimostrazione davanti al gruppo in modo che tutti possano vedere qual è l'obiettivo della lezione. Si impara a sollevare la ruota posteriore per poter superare ostacoli di grandi dimensioni senza il rischio di forare. Quindi spiegare i punti più importanti: inizio in posizione base. Spostare il peso del corpo verso il basso, piegando gambe e braccia. Quindi «incuneare» il corpo tra il manubrio e i pedali. Spingere le dita dei piedi verso il basso e premere la pianta dei piedi sui pedali. Quindi sollevare rapidamente le anche e scalciare con le gambe come un cavallo imbizzarrito.</p> <p>Applicazione, organizzazione: esercitarsi su piccoli ostacoli, p. es. corde, rami, funi ecc. Diversi ostacoli in successione. Variare la velocità e variare i substrati.</p> <p>Suggerimenti: sella bassa, il tempismo è più importante dell'altezza.</p>
<i>Sollevarre ruota anteriore e posteriore</i>	<p>Combinazione delle due tecniche apprese. La difficoltà è quella di eseguire le due tecniche una dopo l'altra il più rapidamente possibile, in modo da riuscire a superare un ostacolo senza toccarlo con nessuna delle due ruote.</p> <p>In una prima fase sollevare ruota anteriore e ruota posteriore separatamente una dopo l'altra. Una volta che si padroneggiano questi movimenti, cercare di eseguirli uno dopo l'altro -> Bunny Hop. Spesso funziona meglio con un piccolo ostacolo che sia ben superabile anche passandoci con le ruote.</p>

3. Conclusione

<i>Percorso</i>	Un percorso con ostacoli incorporati. Chi riesce a finire il percorso appoggiando il meno possibile i piedi a terra? Per gli ostacoli, posizionare due coni a terra e metterci sopra un piccolo ramo che se toccato cade giù.
<i>Ciclopalla</i>	Formare due squadre, contrassegnare una porta, tirare la palla con la ruota anteriore / posteriore.

Tema: Affrontare trail di media difficoltà

Obiettivo

I bambini padroneggiano con sicurezza trail di media difficoltà e quindi possono accompagnare i loro genitori alla prossima escursione in bike.

Principio

Con flessione ed estensione coordinate di braccia e gambe, insieme a uno spostamento del peso del corpo, è possibile sollevare la ruota posteriore o anteriore oltre un ostacolo.

Idee per le lezioni

1. Introduzione/Orientamento

<i>Gioco di benvenuto</i>	<p>Tutti si muovono sulla propria bike all'interno di un campo delimitato. Al fischio della guida, i bambini provano a stringere la mano della persona più vicina e a presentarsi. L'obiettivo è rimanere in equilibrio sulla bike. Per i partecipanti meno abili basta un rapido battito di mani, per quelli più abili una vera e propria stretta di mano con una piccola conversazione, p. es. quanti anni ho, cosa mi piace fare di più sulla bike. Provare anche con tocchi di piedi, spalle, testa o ruote.</p> <p>Quindi formare coppie e cercare di tenere il manubrio del partner mentre si guida con una mano sola. Se ci si riesce, provare a fare delle curve. Nel caso di biker molto abili, provare anche in tre o in quattro. Continuare a guidare a coppie e provare ad affiancare con cautela la ruota posteriore del partner senza che nessuno debba appoggiare i piedi a terra. Importante: solo con Stambecchi avanzati, altrimenti è troppo alto il rischio di sbattere contro il cambio.</p>
---------------------------	---

2. Parte principale

<i>Trail di media difficoltà</i>	<p>Facciamo una piccola escursione in bike. L'escursione dovrebbe prevedere max. 60 minuti di tempo di percorrenza e max. 200 metri di dislivello. Tecnicamente può trattarsi di single trail con radici, curve strette e piccoli gradini. Fare una pausa a metà escursione. I biker meno abili possono fare delle pause, mentre quelli più forti possono continuare a esercitarsi durante la sosta. Eventualmente organizzare l'escursione in modo tale che metà di essa si svolga su un pumptrack o nel bosco in una zona con trail o passaggi interessanti. Scegliere l'escursione in modo che sia fattibile anche per i membri fisicamente più deboli del gruppo. La forza del gruppo è infatti pari a quella del suo membro più debole! Involgere i biker più forti come assistenti guide. Se c'è abbastanza tempo, dare eventualmente degli input sull'organizzazione dei gruppi: qualcuno fa sempre il fanalino di coda (= il biker più importante di tutti, responsabile che l'intero gruppo resti insieme). In caso di bivio, dare sempre un rapido sguardo dietro di sé per sincerarsi che anche il bambino successivo stia arrivando.</p> <p>In caso di attese, organizzare il gruppo in modo tale che nessuno sia fermo in un punto pericoloso. Ricordare sempre ai bambini che non siamo soli nel bosco (fair trail). Se possibile, durante l'attesa assegnare ai biker più abili un esercizio, p. es. stare fermi in equilibrio.</p>
----------------------------------	--

	<p>Idee di escursioni per le guide di mountain bike</p> <p>La tua regione</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<p>Suggerimenti: non fare mai escursioni il primo giorno se non si conosce ancora il gruppo. Regolare correttamente la sella per la guida in salita: stando in piedi accanto alla bike, la sella dovrebbe trovarsi più o meno all'altezza dell'anca. Abbassare la sella per downhill e pumprack.</p>

3. Conclusione

<i>Giro di feedback</i>	Riunire il gruppo con le bike in cerchio, chiedere a tutti se l'escursione è piaciuta, raccogliere e analizzare le esperienze più importanti fatte dal gruppo durante l'escursione. Fare una ola di gruppo con le bike.
-------------------------	---

Idee generali per gli Stambecchi

<i>Raccolta di giochi:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Limbo su bike - In squadre di due, cercare di scambiarsi le bike senza mettere i piedi a terra <p>Frena e trascina: diverse forme di gioco, a staffetta con e senza rincorsa, scegliere un substrato adatto (ghiaia o asfalto). Alla fine, sottolineare che normalmente bisogna sempre cercare di non lasciare tracce di frenata a terra.</p> <p>Variazioni per le corse: corsa delle lumache: chi riesce a percorrere un tratto da A a B il più lentamente possibile</p> <ul style="list-style-type: none"> - con la marcia più bassa - con la marcia più alta <p>Gioco per l'intera lezione: far circolare per il gruppo una molletta da bucato, che i bambini devono cercare di passarsi senza che nessuno se ne accorga. Chi ha la molletta alla fine della giornata è il Re della Molletta.</p> <p>Esercizio di equilibrio: a coppie, i bambini pedalano lentamente uno verso l'altro e cercano di fermarsi quando sono esattamente paralleli. I piedi non devono toccare terra. Non appena i bambini sono paralleli uno accanto all'altro, appoggiare il piede sulla ruota posteriore della bike dell'amico. L'obiettivo è contare fino a tre e quindi ripartire di nuovo. Lo stesso si può fare anche con la ruota anteriore (ma così è più difficile).</p> <p>In questo esercizio i bambini devono frenare, usare la marcia corretta e mantenere l'equilibrio.</p>
----------------------------	---