

Esercizi in bicicletta lontano dalla strada

La legge svizzera permette alle bambine e ai bambini che hanno compiuto 6 anni di circolare da soli sulle strade principali. Quelli più piccoli devono invece essere accompagnati da una persona che ne abbia almeno 16. Tuttavia, nel traffico le bambine e i bambini di 6 anni sono spesso confrontati con situazioni che vanno oltre le loro capacità, visto che non hanno ancora sviluppato una percezione, una motricità e una consapevolezza dei rischi sufficienti. Perciò è importante che si esercitino intensamente per imparare a circolare in modo sicuro in bicicletta, prima in un cortile o in un piazzale.

1. Partire e pedalare con i pedali in posizione corretta e con una marcia adeguata

In che posizione devono essere il piede e il pedale per partire il più velocemente possibile? Trova la posizione migliore insieme alla bambina o al bambino che accompagna. Lascia che cambi marcia e provi a ripartire inserendo marce diverse. Qual è la marcia migliore per ripartire il più rapidamente possibile?

2. Linea dritta

Traccia con un gesso una linea dritta sull'asfalto e chiedi alla bambina o al bambino di seguirla in bici, prima velocemente, poi sempre più lentamente.



Per chi ha già un po' di dimestichezza

Se la bambina o il bambino è già in grado di farlo, può provare a seguire la linea guidando con una sola mano (sinistra e destra).

Per aumentare il grado di difficoltà, indica un numero con le dita della mano e chiedi alla bambina o al bambino, che ti viene incontro, di indicarlo ad alta voce. La bambina o il bambino vede le dita?

3. Otto volante

Disegna con il gesso un grande otto (8) sull'asfalto (circa 8 m). Invita la bambina o il bambino a percorrere questo tracciato in bicicletta.

Per chi ha già un po' di dimestichezza

La bambina o il bambino è in grado di farlo anche guidando con una sola mano (sinistra e destra)?

Chiedigli di eseguire questo esercizio al rallentatore.

4. Curvare

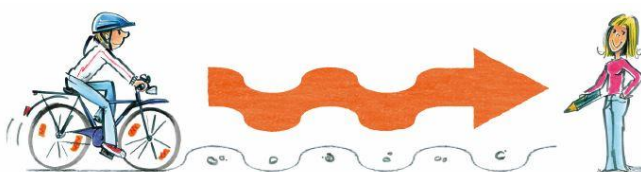
La bambina o il bambino ti viene incontro. Con un gesto della mano indica in quale direzione deve curvare. Spiega che prima di curvare deve rallentare e che deve guardare avanti, oltre la curva.

Per chi ha già un po' di dimestichezza

Lascia che la bambina o il bambino esegua l'esercizio a velocità più sostenuta.

5. Slalom

Traccia uno slalom ad esempio con dei sassi. La bambina o il bambino è in grado di aggirarli con la bicicletta senza toccarli?



Per chi ha già un po' di dimestichezza

Avvicina i sassi o varia la distanza tra di essi. La bambina o il bambino riesce a percorrere lo slalom anche guidando con una mano sola (destra e sinistra)? Chiedigli di eseguire questo esercizio al rallentatore. Può anche provare ad aggirare i sassi da sinistra con la ruota anteriore e da destra con la ruota posteriore.

6. Corsa al rallentatore

Alcuni ciclisti, ad esempio tu e la bambina o il bambino che accompagni, percorrete un determinato tratto il più lentamente possibile e senza poggiare i piedi a terra (seguendo una traiettoria per quanto possibile diritta). Vince chi arriva per ultimo al traguardo senza aver toccato terra.

7. Fermarsi

Chiedi alla bambina o al bambino di guidare lentamente e di fermarsi, se possibile, senza poggiare i piedi a terra. La bambina o il bambino deve guardare avanti, non in basso.

Per chi ha già un po' di dimestichezza

Chiedi alla bambina o al bambino di prendere, mentre pedala, l'oggetto che gli porgi.

8. Verificare la regolazione dei freni

Chiedi alla bambina o al bambino di frenare contemporaneamente e con la stessa forza con entrambe le mani. Se la ruota anteriore si blocca, digli di allentare brevemente la presa e di frenare di nuovo. Ricordagli di guardare sempre avanti. Quanto tengono i freni? Devono forse essere regolati?

9. Frenare su terreni diversi

Lascia che la bambina o il bambino si eserciti a frenare su una strada sterrata. Nelle vicinanze c'è magari un piazzale di cemento? Permetti alla bambina o al bambino di fare esperienze di frenata su fondi diversi. Anche sul bagnato. Fallo quindi esercitare sotto la pioggia per capire quali sono le differenze.

10. Frenare in un punto preciso

Traccia una linea sull'asfalto. Chiedi alla bambina o al bambino di avvicinarsi e di fermarsi appena prima della linea, pedalando dapprima lentamente poi a velocità sempre più sostenuta.



Per chi ha già un po' di dimestichezza

Se pensi che sia in grado di farlo, chiedigli di fermarsi al tuo comando e senza usare la linea (ad es. quando batti le mani). Puoi anche misurare la distanza di frenata.

11. Guardare indietro

Chiedi alla bambina o al bambino di guidare lungo una linea retta e di voltarsi ogni tanto per guardare indietro. È importante che mantenga la traiettoria e non sbandi.

Per chi ha già un po' di dimestichezza

Riesce anche a indicare il numero delle dita che gli mostri?



12. Indicare la direzione

Mentre la bambina o il bambino pedala, tu gli dai i comandi «destra» o «sinistra». La bambina o il bambino deve guardare indietro, tendere il braccio nella direzione che gli hai indicato e svoltare.

Per chi ha già un po' di dimestichezza

La bambina o il bambino stende il braccio a destra o a sinistra e fa una leggera curva guidando con una mano sola.