

UISP Comitato del Trentino in
collaborazione con Tridentum Bike
propongono:



Corsi bike per ragazzi

dagli 8 anni



SABATO 7-14-21-28 SETTEMBRE
5 OTTOBRE ORE 14.30
PARCO DI GOCCIADORO

PROGRAMMA DELLE LEZIONI

1° incontro

- “Cosa ci mettiamo per un'escursione in mountain bike?”

Regolazioni della bike e posizionamento in sella, uso corretto dei freni e del cambio, tecnica di base .

2° incontro

- “Tecnica della discesa”

Problemi e rischi della discesa • posizione di sicurezza, come ci fermiamo e come ripartiamo?

3° incontro

- “Tecnica della salita”

La modalità della pedalata • la posizione più corretta e la ripartenza da fermo.

4° incontro

- “Nozioni di educazione stradale”

Esercizi pratici di abilità con gioco di gruppo.

5° incontro

- “Escursione finale”

Percorso artificiale per mettere in pratica le tecniche imparate (da decidere il luogo) .

COSA PORTIAMO CON NOI

- casco obbligatorio
- mountain bike
- scarpe ginniche con suola rigida
- borraccia
- abbigliamento bike/ ginnico

costo 70 euro compresa tessera UISP

Per iscrizioni

Uffici **UISP** via Largo Nazario Sauro, 11 (Trento)

Tel 0461.231128 cell 349.7851831

trentino@uisp.it

Info tecniche:

Tel +39 3356837359

info@tridentumbike.it