

# In bicicletta – Evoluzioni: Pedalata delle lumache

**Contrariamente al principio di una gara, in questo esercizio il più rapido perde. Per essere dichiarati vincitori occorre infatti raggiungere la linea del traguardo per ultimi.**

Definire una linea di partenza e una di arrivo. Tutti i ciclisti si dispongono alla linea di partenza. Ad un segnale iniziano a pedalare il più lentamente possibile verso il traguardo. Vince colui che per ultimo taglia la linea d'arrivo.



## Osservazioni

- Mantenere i pedali in posizione orizzontale.
- Tenere i freni sempre leggermente tirati.
- Inclinare leggermente la bicicletta durante tutto l'esercizio per mantenere meglio l'equilibrio.
- Cercare di rimanere in piedi sui pedalini.

---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 51/2009



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**