



organizza:



Primi passi in bici per adulti

La bici a Reggio è mezzo di integrazione, ci sono adulti che non sanno andare in bicicletta, per mancanza di tradizione e di cultura del mezzo nei paesi di provenienza; persone che non hanno a disposizione un'automobile e che per recarsi al lavoro devono andare a piedi.

Per loro Fiab Tuttinbici, presso la sede di via Zandonai 15, effettua corsi per imparare ad andare in bicicletta.

I giorni e gli orari vengono concordati con gli iscritti.

In genere in 4 incontri si riesce a trovare l'equilibrio ed a muovere le prime pedalate sulle mitiche Graziella messe a disposizione dall'associazione e il corso termina quando si è acquisita una sufficiente autonomia.

L'iscrizione, che costa 20 euro ed è comprensiva dell'assicurazione RCT, si può fare telefonicamente al 328 1850980 o scrivendo a gianfranco@tuttinbici.org

vedere persone adulta che imparano ad andare in bici è una soddisfazione, oltre che per loro, soprattutto per noi



Gli otto stadi dell'apprendimento

1. Trovare l'equilibrio:
 - 1.1 Seduto sulla sella
 - 1.2 In piedi, con un piede sul pedale
2. Iniziare sul terreno piano:
 - 2.1 in piedi su un pedale, lanciarsi in corsa veloce poi sedersi,
 - 2.2 finalmente mettere il secondo piede sul pedale
3. Ondeggiando, alzarsi (pedali inclinati all'indietro, talloni ben premuti):
 - 3.1 i due pedali immobilizzati alla stessa altezza
 - 3.2 dopo aver lasciato penzolare un

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 4. fermarsi (5 minuti per riprendersi bene): <ol style="list-style-type: none"> 4.1 fermarsi di pedalare 4.2 lasciare cadere un piede 4.3 alzarsi emergendo bene dalla sella 4.4 frenare gradualmente 4.5 Quando la bicicletta è bloccata, lasciarsi cadere sul piede sospeso 5. Iniziare in salita: <ol style="list-style-type: none"> 5.1 lanciarsi lasciandosi cadere sul pedale in posizione alta $\frac{3}{4}$, restando in piedi sul pedale e mantenendo un percorso rettilineo 5.2 sedersi lasciando penzolare il secondo piede 5.3 montare il secondo piede sul pedale 6. rovesciare una mano, poi l'altra 7. fare un mezzo giro sulla pista ciclabile, a destra, poi a sinistra: | <ol style="list-style-type: none"> 7.1 collocarsi il più possibile a destra, rallentare al massimo prima di iniziare la svolta, accelerare, chinarsi e guardare nella direzione finale 8. guardare dietro di sé: <ol style="list-style-type: none"> 8.1 alzarsi per risiedersi su una gamba sola 8.2 lasciare cadere una mano 8.3 ruotare il busto e girare la testa 9. regalare un diploma allo studente che ha realizzato questi 8 esercizi! |
|---|---|

