

Mi insegni ad andare in bicicletta?

Pubblicato: Giovedì 21 Marzo 2019



La primavera è un'ottima stagione per insegnare ai bambini ad andare in bicicletta. I più spavaldi possono iniziare a pedalare senza rotelle anche attorno ai 4 anni ma **non c'è un'età giusta: ciascun bambino, anche in questo, ha i suoi tempi**, sia in termini di destrezza fisica che di desiderio di indipendenza. Basti sapere che tutti possono imparare ad andare in bici con mamma e papà, perché fa bene al bambino e anche alla relazione con i genitori.

L'importante è partire con il piede giusto.

LO SPIRITO GIUSTO

Imparare ad andare in bicicletta **deve essere una cosa divertente**. Quindi armarsi di santa pazienza e di entusiasmo. Non è il caso di mostrare al bambino delusione per un fallimento o nervosismo: sbagliare fa parte dell'apprendimento e **i bambini vanno incoraggiati** e aiutati a risalire in sella. Il che non significa sperticarsi in lodi fuori misura, ma semplicemente mostrare fiducia nelle sue capacità di migliorare.

Non servono paragoni con altri, né scadenze. Se la frustrazione o il malumore prendono il sopravvento si può interrompere per far altro e riprendere "le lezioni" in un secondo momento.

SCEGLIERE LO SPAZIO ADATTO

Lo spazio scelto per imparare deve essere ampio e confortevole, sia in termini di tempo che di luogo. **Meglio un fine settimana** in cui non si hanno altri impegni o scadenze che possano mettere fretta. Ideale in termini di location è invece uno spazio verde, magari con **un ampio sentiero in terra battuta o lastricato e una piccola pendenza** su cui fare le prime prove di equilibrio.

IL MEZZO IDEALE

Qualsiasi “mezzo” di trasporto abbia già usato prima il bambino, che sia il quadriciclo, il triciclo, la bici a spinta o quella con le rotelle, **la bicicletta giusta per imparare è quella proporzionata all'età** (il bambino deve poter “camminare” seduto sul sellino, cioè avere la sicurezza di poter appoggiare saldamente entrambi i piedi a terra). E naturalmente **non deve avere le rotelle**. Anzi, per chi arriva dalla bici a rotelle, in un primo momento potrebbe essere utile smontare anche i pedali perché la prima cosa che il bimbo deve imparare è l'equilibrio.

I 4 STEP PER IMPARARE AD ANDARE IN BICI

1. L'equilibrio su due ruote è la prima competenza. Per impararla sono ideali le bici a spinta o comunque si possono sfruttare dei piccoli pendii per aiutare i bambini a scivolare sulle due ruote senza spingersi, oppure, smontando i pedali, fare in modo che possano darsi la spinta con i piedi per poi alzarli quando la bici va abbastanza veloce.

2. Controllare il manubrio: una volta acquisito l'equilibrio il bambino può imparare meglio a sterzare per controllare la direzione. Per farlo può essere utile preparare un piccolo percorso a ostacoli (con conetti, birilli, un cumulo di giacche o dei palloni) che il bimbo deve sfiorare con la bici, senza prenderli in pieno. Prima in piano e poi in discesa.

3. Pedalare: non è semplice, neanche per chi ha già usato il triciclo, o la bici a rotelle e che ora mentre pedala deve anche mantenere l'equilibrio. Tenere la bici ferma e fare in modo che il bimbo alzi le gambe per trovare i pedali può aiutare, così come seguirlo con una mano sulla spalla mentre fa le prime pedalate. Gli esperti invece sconsigliano di tenere il sellino del bimbo mentre va, come si faceva una volta.

All'inizio è meglio evitare la partenza spingendo un solo pedale: meglio spingere la bici con i piedi, poi alzarli sui pedali.

4. Frenare: il percorso può tornare utile, mettendo dei limiti entro i quali il bimbo deve frenare. Prima con i piedi, poi usando i freni. Prima a velocità contenute e poi via via sempre più forti.

ABBIGLIAMENTO

Meglio i pantaloni lunghi, per evitare che una piccola caduta possa ferire facilmente le ginocchia, creando una grossa delusione al bambino. E indossare il **caschetto** sin dalle prime pedalate, in modo che il bimbo la prenda subito come una regola da seguire.

di bambini@varesenews.it