

Il Corso Base di Primo livello è costituito da 10 esercizi fondamentali :

- Avanzare su una traiettoria rettilinea.
- Frenare (solo anteriore, solo posteriore, anteriore e posteriore assieme).
- Curvare a destra e a sinistra (con raggio da + largo a + stretto, doppia curva).
- Prendere velocità e avanzare senza pedalare da seduti e in piedi.
- Pedalare seduti (costante, in accelerazione, variazioni di ritmo).
- Pedalare in piedi (costante in accelerazione e con variazioni di ritmo).
- Andature e spostamenti del baricentro (fuori sella, bacino arretrato, avanzato e di lato).
- Andature con varie impugnature del manubrio (con due mani, con una sola mano (destra e sinistra) senza mani).
- Strettoia o imbuto.
- Passare su un asse a bilico.

Il Maestro

Michele Pinna