Pumptrack: Salto sopra due dossi

È possibile sperimentare la sensazione di volare su una bicicletta. L'obiettivo di questo esercizio consiste nell'atterrare sulla parte in discesa del dosso successivo.

A differenza del salto semplice, sollevare la ruota anteriore ai piedi del dosso («pick up») dopo una flessione più marcata delle gambe e delle braccia. Sollevare in seguito la ruota posteriore. Atterrare sulla parte in discesa del dosso successivo, dapprima con la ruota anteriore, poi con quella posteriore per accelerare.

Variante

più difficile

Saltare sopra i due ultimi dossi prima di una curva.

Fonte: Stéphane Gremaud, capodisciplina G+S Ciclismo; Pete Stutz, responsabile Sport di massa, Swss Cycling

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO