

Sport freestyle – Bike: Level 1 – Equilibrio

L'equilibrio è la base di tutti i movimenti in bici. Chi è in grado di restare in equilibrio per diversi minuti, è in grado di affrontare senza problemi passaggi complicati, ripetute curve e gradini.

Per mantenere l'equilibrio bisogna mantenere i pedali orizzontalmente e il baricentro del corpo leggermente in avanti rispetto al blocco dei pedali. Le spalle si trovano sopra il manubrio. Tenere i freni con entrambi le mani tieni e spingere sul pedale anteriore.

Osservazioni:

- Per riuscire a rimanere fermi sulla bici, è importante guardare in avanti e cercare un punto da fissare.
- Mentre si cerca l'equilibrio è importante evitare movimenti bruschi, ma eseguire solo piccoli movimenti leggeri.
- Per esercitare l'equilibrio ci sono varie possibilità, una di queste è per esempio sfruttare i momenti d'attesa..

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO