

BMX: Gara su circuito

L'obiettivo di questo esercizio è che i partecipanti imparino a correre uno accanto all'altro su un circuito inclinato. In situazione di gara i ciclisti devono prestare attenzione ad alcuni aspetti legati alla sicurezza.

Due allievi di corporatura più o meno identica corrono uno accanto all'altro su un circuito inclinato. Il ciclista che si trova sotto procede lentamente e, usando il gomito e la spalla, spinge il suo avversario verso l'alto. Il gomito va piegato verso l'esterno per evitare di entrare in contatto con le gambe o i pedali dell'altro corridore. Grazie a questo esercizio, i ragazzi imparano a correre molto vicini sul circuito e ad esercitare una sana pressione contraria con il proprio corpo senza che nessuno cada.



Fonte: Insetto pratico «mobile» 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO