

BMX: Spring Hop

In questo esercizio i partecipanti imparano a sollevare contemporaneamente le due ruote. Si possono anche utilizzare le biciclette tradizionali.

Piegare le ginocchia e spostare in avanti il baricentro. Un movimento di estensione delle gambe e delle braccia, mantenendo statico il tronco, permette di spiccare il volo simultaneamente staccando le ruote più o meno alla stessa altezza dal suolo.



Varianti

più difficile

- Ostacoli di diversa altezza.
- Staccare dal suolo in base ad un ritmo preciso.

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