

Sport freestyle – Bike: Level 3 – Bunny hop

Il bunny hop è il salto ideale per superare un ostacolo sul trail. Coordinazione e timing sono gli ingredienti di base.

Per superare l'ostacolo occorre pedalare in piedi con i pedali disposti orizzontalmente rispetto al suolo. È importante sollevare la ruota anteriore al momento giusto, possibilmente vicinissimo all'ostacolo così da riuscire a saltare il più lontano possibile.

Innanzitutto si piegano le braccia, si solleva in alto il manubrio e poi si allungano le braccia in modo esplosivo. Più l'ostacolo è alto, più potente deve essere l'impulso.

Per far sì che anche la ruota posteriore superi l'ostacolo, è importante spostare il peso del corpo dalla parte posteriore verso la parte anteriore. Mentre si spinge sul manubrio con un movimento rotatorio nella giusta direzione, spostare la bici sotto di sé. Anche in questo caso si consiglia di abbassare la sella per avere maggior libertà di movimento.

Nella migliore delle ipotesi si atterra con entrambe le ruote contemporaneamente. L'impatto con il suolo viene attutito leggermente dal lavoro di braccia e gambe..

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO