

BMX: Bunny Hop

In questo esercizio i partecipanti apprendono la tecnica di base del salto con la BMX. L'esercizio si svolge in tre tappe.

Prima tappa: eseguire con abilità l'esercizio precedente (su una ruota sola). Seconda tappa: su un terreno pianeggiante, portare il peso del proprio corpo sulla ruota anteriore e percorrere qualche metro su questa ruota. Terza tappa: bunny hop, ovvero una combinazione delle due tappe precedenti. Dapprima sollevare la ruota anteriore, poi saltare su quella posteriore ed infine atterrare su entrambe le ruote.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO