

Sport freestyle – Bike: Level 2 – Discese ripide

Nelle discese rapide, il superamento della tua soglia d'inibizione gioca un ruolo assolutamente essenziale.

Per affrontare in tutta sicurezza una discesa ripida occorrono innanzitutto determinazione, un buon feeling per le frenate e delle linee pulite e diritte. Inoltre bisogna anche essere in grado di spostare completamente il peso verso la parte posteriore.

Si parte stando in piedi per superare al meglio l'angolo di partenza e percepire esattamente quando spostare il peso verso la parte posteriore. La sella deve essere sistemata piuttosto bassa.

Non appena la ruota anteriore si dirige verso il basso, stendere le braccia e spostare il peso verso la parte posteriore. Il petto deve essere all'altezza della sella e il bacino sopra il blocco marce posteriore. Più la discesa è ripida, più estrema deve essere la posizione del corpo.

Durante la fase di discesa lo sguardo è rivolto in avanti, fissare il pendio. Le ginocchia sono leggermente piegate per essere pronti a spostare il tuo corpo in avanti. Poco prima di giungere sul terreno pianeggiante controllare la velocità con i freni posteriori, tirando il manubrio verso di te. Il bacino si sposta di nuovo sulla sella. Ma attenzione: evitare di spostare troppo il peso sul manubrio perché si rischia di volare in avanti sopra il manubrio.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO