

## Sport freestyle – Bike: Level 2 – Tornanti

**Come si affrontano i tornanti? Un elenco di consigli per riuscire a superare queste curve nel modo più efficace e sicuro possibile.**

I tornanti sono delle curve molto strette che prima o poi a tutti i biker capita d'incontrare sui track. Per affrontarli al meglio occorrono un buon controllo della bici, un buon equilibrio e un buon feeling con il manubrio.

Alla partenza dei tornanti bisogna diminuire la velocità. È importante entrare nella curva stando in piedi e con lo sguardo già oltre la linea che si vuole superare, in questo modo il corpo segue automaticamente. Stando in piedi si riesce a controllare la bici più velocemente e in maniera flessibile. Il bacino va mantenuto nella misura del possibile sempre dietro la sella.

Controllare la velocità con cui si esegue la curva con i freni. Nelle curve molto strette è importante ridurre la velocità. Bisogna sempre potersi fermare e, in caso di necessità, essere in grado di scendere dalla bici.

Siccome la ruota posteriore deve eseguire un angolo di curva molto stretto, occorre affrontare la curva all'esterno, cosicché poi la ruota posteriore abbia spazio a sufficienza.

---

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO