

# BMX: Bunny Hop

**Au cours de cet exercice, les sportifs entraînent la technique de base du saut à vélo.**

Etape 1: maîtriser le «wheelie».

Etape 2: sur un terrain plat, décharger la roue arrière et rouler sur la roue avant.



Etape 3: bunny hop. C'est une combinaison des deux premiers pas. Soulever d'abord la roue avant, puis sauter sur la roue arrière. Atterrir sur les deux roues en même temps.

---

Source: Cahier pratique «mobile» 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**