

## Sport freestyle – Bike: Level 3 – Drops

**I drops sono come le partenze delle discese. Per ottenere un buon move bisogna eseguire un movimento deciso al momento giusto.**

Innanzitutto si consiglia di ispezionare un drop, perché durante la discesa non il punto d'atterraggio non è visibile.

Sul drop bisogna pedalare in piedi e non appena la ruota anteriore supera l'angolo del drop il peso va portato verso la parte posteriore e il manubrio spinto in avanti parallelamente al pendio.

L'atterraggio lo si ammortizza con le braccia e le gambe. Siccome gli atterraggi sono spesso ripidi, subito dopo l'atterraggio bisogna essere in grado di frenare per regolare la velocità.

---

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**