Sport freestyle – Bike: Level 2 – Scalini

Per superare degli scalini è importante soprattutto il timing delle braccia e delle gambe. Una guida per allenarsi al meglio.

Superare il bordo dello scalino stando in piedi sulla bici e quando la ruota anteriore ha superato il bordo portare il peso dietro la sella e allungare le braccia.

Quando la ruota posteriore tocca il suolo spostarsi nuovamente verso la parte anteriore. Più il timing è perfetto, meglio si supera l'ostacolo.

Dar prova di un'ottima coordinazione è di fondamentale importanza soprattutto quando si affrontano scalini alti.

Consiglio: anche con dei piccoli scalini, ad esempio dei sassi ai bordi, è possibile gestire perfettamente il momento in cui la ruota anteriore supera il bordo dell'ostacolo. Il movimento è sempre uguale, indipendentemente dall'altezza dello scalino.

Fonte: Gorilla

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO