

Pumptrack: «Manual»

Durante questo esercizio i bambini superano i dossi in equilibrio sulla ruota posteriore.



Ai piedi del dosso, sollevare la ruota anteriore mantenendo sempre il contatto al suolo con la ruota posteriore. Mantenere sollevata la ruota anteriore e «pompare» con le gambe.

Osservazione: è importante tenere uno o due dita sul freno posteriore. In caso di perdita di equilibrio all'indietro, frenare brevemente per posare la ruota anteriore a terra..

Variante

più difficile

Eseguire l'esercizio consecutivamente su più dossi.

Fonte: Stéphane Gremaud, capodisciplina G+S Ciclismo, Pete Stutz, responsabile Sport di massa, Swiss Cycling



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO