

Sport freestyle – Bike: Level 2 – Scelta della linea

Per percorrere un trail in una sola volta è richiesto il coinvolgimento simultaneo di molte capacità. Se riesci a combinarle tutte, allora puoi completare il trail in un solo flow.

Per ogni discesa è importante osservare prima per bene il percorso per poter reagire prontamente. Occorre visionare il tracciato dall'inizio alla fine, controllare la linea delle curve e se ci sono uphill o passaggi molto ripidi. In questo modo si è preparati a reagire di fronte a eventuali ostacoli.

Per reagire prontamente non bisogna sedersi. Stando in piedi con i pedali paralleli si è in grado di controllare meglio la bici e si affrontano con maggior sicurezza i dossi, i buchi e gli ostacoli. A dipendenza della situazione, bisogna fare dei movimenti morbidi e dinamici oppure movimenti veloci ed energici con le braccia.

Per superare dei tratti irregolari del terreno la bici deve lavorare da sola. Nel contempo occorre però essere in grado di sterzare con le braccia e le gambe per ammortizzare al meglio il colpo. La regola d'oro è restare sempre rilassati. In questo modo la bici segue il movimento del corpo e il flow è giusto.

La scelta della linea di una curva influenza automaticamente la linea della curva successiva. Spesso ci sono più linee possibili per un passaggio. A seconda della linea scelta, si può superare la successione di curve velocemente e senza problemi. A volte la via più breve non è per forza la migliore, perché se si affrontano diverse curve strette consecutivamente si perde velocità.

Se si passa più volte da un passaggio difficile si consiglia di affrontarlo ogni volta con una linea diversa. È così che si trova quella più adatta al proprio stile.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO