

Swiss-Ski Skills – Allenamento nei periodi senza neve: Ciclismo – Pumptrack (F2)

Obiettivo: eseguire tutto il percorso solamente «pommando» (senza pedalare).

Esercizi progressivi

- Solo ruota davanti: mentre si sale la cunetta sollevare la ruota anteriore, mentre si scende spingere verso il basso la ruota anteriore
- Solo ruota dietro: mentre si sale spostare il peso sulla ruota anteriore, mentre si scende su quella posteriore (gambe tese)
- In combinato: mentre si sale sgravare dal peso la ruota anteriore e poi quella posteriore. In discesa spostare il peso prima sulla ruota anteriore e poi su quella posteriore



Consigli, osservazioni

Spostare leggermente in avanti e indietro il centro di gravità (per acquisire maggior velocità)

Varianti

- Cambiare la distanza e il terreno (asfalto, sintetico, terra battuta, ecc.)

Più difficile

- Eseguire su tracciati più difficili e più lunghi

Forme di organizzazione

- Come postazione di un percorso (ev. con tiro del dado)
- Come postazione in un gioco a caselle (gioco dell'oca)

Fonte: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO