

Freestyle – Bike: Pumptrack – Manual

Dans la position «Manual», l'objectif est de passer plusieurs bosses sur la roue arrière.

Pour passer en «Manual», soulever la roue avant sur la montée de la bosse et déplacer le centre de gravité sur la roue arrière pour trouver le «sweet spot». Continuer maintenant à pomper avec les jambes pour conserver la vitesse.

En position de «Manual», garder un ou deux doigts sur le frein arrière pour contrôler la vitesse en cas de déséquilibre.

Source: Gorilla



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO