

In bicicletta – Evoluzioni: Ruota all'aria

Questo esercizio permette ai più avanzati di provare delle acrobazie. L'obiettivo è di spostare il peso del corpo in avanti per fare in modo che la ruota posteriore si sollevi.

Pedalare a velocità sostenuta. Frenare in modo deciso con la ruota anteriore e contemporaneamente spostare il baricentro in avanti per sollevare la ruota posteriore. Chi riesce a frenare a pochi centimetri da un travetto, sollevando la ruota posteriore della bicicletta?



Materiale: travetto

Fonte: Insetto pratico «mobile» 51/2009



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO