

Freestyle – Bike: Level 3 – Bunny hop

Pour sauter par-dessus un obstacle, le mieux est de faire un «Bunny hop». De la coordination et un timing parfait sont requis.

Approcher: S'approcher de l'obstacle debout sur les pédales, en veillant à les maintenir parallèles au sol. Soulever au bon moment la roue avant, c'est-à-dire au plus près de l'obstacle, pour pouvoir sauter suffisamment loin.

Sauter: Plier les bras, soulever le guidon vers le haut et tendre à nouveau les bras aussi vite que possible. Plus l'obstacle est haut, plus l'impulsion doit être forte.

Voler: Déplacer le centre de gravité de l'arrière vers l'avant pour que la roue arrière passe aussi au-dessus de l'obstacle. Faire passer le vélo sous le corps en donnant un mouvement de rotation au guidon au bon moment. Une selle fixée plus bas permet d'avoir davantage de liberté de mouvement.

Atterrir: Idéalement, atterrir simultanément sur les deux roues. Amortir le choc avec les bras et les jambes.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO