

# Sport freestyle – Bike: Pumptrack – Salto

Prima di compiere dei salti nel pumptrack si consiglia di percorrere una volta il tracciato. In questo modo se ne conosce la lunghezza e si può valutare la velocità alla quale percorrerlo.

Alla partenza i pedali sono disposti orizzontalmente e i gomiti e le ginocchia piegati. Osservare l'angolo del salto per riuscire saltare al momento giusto.

Sull'angolo tirare la bici verso l'alto, come nel [bunny hop](#). Quando sono in aria, le ruote devono essere alla stessa altezza. Se all'atterraggio quella anteriore si trova su un angolo, esercita una pressione verso il basso.

Quando si tocca per terra con la ruota, attutire l'atterraggio con ginocchia e braccia.

---

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO