

Sport freestyle – Bike: Level 2 – Curve a sponde

Le curve a sponde si trovano in tutti i bike park, nei pumptrack e in ogni flowtrail. La loro caratteristica principale è che si possono percorrere molto più velocemente.

Percorrere la curva stando in piedi e con i pedali orizzontali. I gomiti e le ginocchia sono leggermente piegati. Affrontare la curva sulla linea esterna per avere più spazio a disposizione nel caso in cui si dovessero apportare delle correzioni. Entrare «bassi» nella curva, significa uscirne «alti», mentre se si entra «alti» se ne uscirà «bassi». Seguire con gli occhi seguiti la linea che si desidera percorrere.

Dopo essere entrati nella curva portare il peso verso l'interno (della curva) e cercare con gli occhi l'uscita (della curva). In questo modo la bici segue il corpo e lo sguardo. Prestare attenzione alla linea, evitando di tenerla troppo alta o troppo bassa.

Nel caso in cui si sbagliasse la linea, portare subito il pedale esterno verso il basso per disporre di più grip e correggere meglio la traiettoria.

Non appena si giunge verso la fine della curva, seguire la linea fino in fondo, altrimenti si rischia di scivolare.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO