

# Pumptrack: Salto semplice

I salti fanno parte del repertorio «freestyle» della bicicletta. Questo esercizio presenta la forma elementare.

Decollare brevemente sollevando le due ruote in cima al dosso, poi rimetterle a terra durante la discesa per accelerare.

## Varianti

### più difficile

- Saltare sull'ultimo dosso di ogni serie (di dossi).
- «Bunny hop»: a differenza del salto semplice, sollevare la ruota anteriore ai piedi del dosso («pick up»), poi la ruota posteriore. Rimettere a terra entrambe le ruote durante la discesa per accelerare.



**Osservazione:** mentre si esegue il «bunny hop», è importante mantenere uno o due dita sul freno posteriore. In caso di perdita di equilibrio dall'indietro, frenare brevemente per posare la ruota anteriore a terra. Queste immagini illustrano l'esecuzione di un «bunny hop».

Fonte: Stéphane Gremaud, capodisciplina G+S Ciclismo, Pete Stutz, responsabile Sport di massa, Swiss Cycling



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO