Pumptrack: Tutti in pista!

Grandi e piccini, principianti e esperti saranno entusiasti sin dal primo giro di pista sul pumptrack. A condizione di non bruciare le tappe!

Sul pumptrack ci si può muovere in tutta sicurezza, lontano dal traffico stradale e migliorare tecnica, coordinazione, equilibrio e forza.

Tutte queste caratteristiche rendono la disciplina ideale anche per la scuola. La si può proporre per una lezione di educazione fisica o una gita con la classe.

Prima di scendere in pista è tuttavia consigliato di effettuare qualche esercizio per migliorare le capacità di coordinazione la tecnica.

→ Esercizi: prima di lanciarsi
→ Lezione: percorso introduttivo

Sul pumptrack non si pedala, i ragazzi devono riuscire ad accelerare «avvolgendo» i dossi e «pompando» negli avvallamenti e in curva. Qualche consiglio per iniziare

→ Esercizi: primi giri (con filmato)

Dietro questo termine si cela sia l'attività sia il luogo in cui la disciplina viene praticata. Un pumptrack è un percorso costruito su un terreno pianeggiante e costituito da dossi, compressioni e paraboliche. «Track» significa traccia e «pump» indica che l'utilizzatore deve cercare di raggiungere la massima velocità possibile senza pedalare bensì «pompando», ovvero trasferendo il baricentro in avanti o all'indietro.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO