

Sport freestyle – Bike: Level 3 – Salto

Prima di compiere un salto bisogna sapere come lo si vuole eseguire. La cosa migliore da fare è perlustrare prima il percorso.

Anche nei salti, il timing delle braccia e delle gambe è decisivo. Alla partenza osservare l'angolo del salto per potersi alzare al momento giusto.

Al momento del salto si arriva nella posizione in piedi con ginocchia e gomiti leggermente piegati. Sull'angolo del salto tirare il manubrio, come nel [bunny hop](#).

Durante la fase di volo l'ideale è che le ruote siano circa alla stessa altezza. All'atterraggio spingere lentamente le ruote nella direzione in cui si sta per atterrare.

È importante azzeccare la fase di atterraggio e per farlo morbidamente piegare le braccia e le gambe.

Se si atterra troppo presto o troppo tardi, cercare di affinare la propria tecnica durante i salti successivi.

).

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP