

## BMX: L'elastico

In questo esercizio i partecipanti imparano ad accelerare sugli ostacoli artificiali senza pedalare.



In salita flettere braccia e gambe per sgravare la bicicletta e in discesa tenderle nuovamente per accelerare. Chi è il più veloce della corsia (senza pedalare)? Chi raggiunge il punto più lontano, sempre senza pedalare? Una zona disseminata di ostacoli è un ottimo terreno di esercitazione.

---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO