

# Mountainbike: Il canguro fuggitivo

I partecipanti imparano a scendere dalla bicicletta saltando in diversi modi. Questo esercizio li renderà più sicuri.



Scendere dalla bicicletta saltando in diversi modi. Esercitarsi di preferenza su un prato e a bassa velocità. Durante i primi tentativi, un compagno tiene la bicicletta dopo il salto. L'obiettivo finale è riuscire a tenerla da soli.

## Varianti

- Saltare giù dalla sella all'indietro. Le biciclette munite di portapacchi non sono indicate.
- Saltare a gambe divaricate sopra il manubrio.
- Dondolare sulla bici con una gamba stesa sopra il manubrio e poi saltar giù dalla bicicletta.

**Attenzione** – Durante l'esecuzione dei primi due esercizi assicurarsi che i pedali siano in posizione orizzontale prima di staccare i piedi.

Fonte: [upi – Ufficio prevenzione infortuni](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP