

Mountainbike: Il canguro fuggitivo

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

Idee

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



Provare sempre a bassa velocità ed è meglio esercitarsi in un prato. Il partner tiene la bicicletta dopo il salto. Nella forma finale, siete voi stessi a tenere la bicicletta dopo il salto.

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

più difficile

- Aggiungere i comandi
- Pratica in terreno

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO