

BMX: Spring Hop

Les cyclistes apprennent à faire décoller le vélo du sol avec les deux roues simultanément. Ils peuvent aussi effectuer cet exercice avec un vélo conventionnel.



L'essentiel pour cet exercice: Fléchir les genoux. Ce mouvement de flexion entraîne un léger déplacement du centre de gravité du corps vers l'avant. Les jambes et les bras sont tendus de manière explosive – le tronc reste, si possible, statique. Cela permet de soulever les deux roues simultanément à une hauteur presque identique.

Variantes

plus difficile

- Avec des obstacles de différentes hauteurs.
- Enchaîner plusieurs «spring hop» sur un rythme donné.

Source: Cahier pratique «mobile» 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO