

# BMX: Spring Hop

In questo esercizio i partecipanti imparano a sollevare contemporaneamente le due ruote. Si possono anche utilizzare le biciclette tradizionali.



Il movimento più importante per questo esercizio è: piegare le ginocchia! Il movimento di flessione fa sì che il centro di gravità del corpo si sposti leggermente in avanti. Le gambe e le braccia vengono allungate in modo esplosivo, mentre il busto rimane il più possibile statico. Questo permette di sollevare entrambe le biciclette quasi alla stessa altezza nello stesso momento.

## Varianti

### più difficile

- Ostacoli di diversa altezza.
- Staccare dal suolo in base ad un ritmo preciso.

---

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