

GRAVITY SCHOOL

PIAN *del* POGGIO BIKE PARK

26/27 Maggio

CORSO RIDE & JUMP

Corso di due giorni per chi ha già dimestichezza con la mtb e vuole iniziare a saltare, migliorando al contempo la tecnica sui trail.

- La mattina si affrontano le basi: sguardo, postura, uso dei freni, curve con e senza appoggio, il concetto di "pompare" la bici
- Il pomeriggio i salti, quali tipi esistono: panettoni, doppi, drop, step-up e step down, salti a hip.
- Si parte dai salti più piccoli: come gestire rincorsa, stacco, fase aerea e atterraggio.
- Per i più avanzati verrà affrontata la tecnica di assorbire/pompare il salto e le sue applicazioni
- Massimo 13 persone !!



Info e Prenotazioni : gravityschool@libero.it
tel. + 39 366 4919230