

# Rampichino: Tecniche di guida

La pratica del rampichino presenta tutta una varietà di sfide come si ritrova in pochi altri sport. Oltre a vari presupposti sia fisici sia mentali, per superare un passaggio sul terreno i biker devono avere anche la tecnica di guida adatta.

Dato che non ci sono praticamente due posti con caratteristiche identiche, il ciclista deve padroneggiare molte tecniche diverse per affrontare i passaggi che gli si presentano nell'attività quotidiana. Nella pratica raramente si può parlare di tecnica corretta, quanto piuttosto di diverse possibilità per superare le sfide con successo.

Maggiore è il suo repertorio di movimenti, tante più possibilità ha il biker di risolvere un problema. Spesso solo la combinazione di diverse tecniche di guida porta al risultato desiderato.

Il presente dossier consente uno sguardo d'insieme sulle diverse tecniche di guida del rampichino, su come eseguirle e su dove utilizzarle al meglio. Non ha però la pretesa di essere esaustivo o di proporre l'unica verità incontestabile. Si è anche rinunciato consapevolmente a proporre esercizi precisi, visto che ogni attività deve essere sempre adattata alla situazione del momento o al gruppo di destinatari. Il fascicolo non sostituisce un'accurata preparazione della lezione o tantomeno la creatività del monitore. Esso vuole essere un ausilio, una raccolta di idee e un agile testo di consultazione per consentire un insegnamento di elevata qualità.



## Filmati

- [Posizione di base \(in piedi\)](#) (2.1)
- [Posizione attiva](#) (2.2)
- [Salire e scendere lateralmente \(tecnica di base\)](#) (3.1)
- [Spingere](#) (3.2)
- [Sollevare/portare](#) (3.3)
- [Pedalare](#) (3.4)
- [Cambiare](#) (3.5) (nessun filmato)
- [Pedalare in piedi](#) (3.6)
- [Frenare](#) (3.7)
- [Curvare](#) (3.8)
- [Salire o scendere di lato \(forme di gara\)](#) (3.9)
- [Partenza in salita](#) (3.10)
- [Pedalare su una salita ripida](#) (3.11)
- [Scendere su un pendio ripido](#) (3.12)
- [Fermarsi sul pendio](#) (3.13)
- [Scendere da dietro \(uscita d'emergenza\)](#) (3.14)
- [Andatura lenta](#) (3.15)
- [Surplace](#) (3.16)

- Saltelli sul posto (3.17)
- Passare con le ruota sopra ostacoli (3.18)
- Sollevar la ruota anteriore (3.19)
- Sollevar la ruota posterioren (3.20)
- Sollevar la ruota anteriore e quella posteriore (superare ostacoli) (3.21)
- Caricare/scaricare (pompare) (3.22)
- Gradini in salita (3.23)
- Gradini in discesa (3.24)
- Drop (3.25)
- Wheelie Drop (3.26)
- Bunny Hop (3.27)
- Saltare (3.28)
- Noseturn (spostare la ruota posteriore) (3.29)
- Nose Wheelie (3.30)
- Turn sulla ruota posteriore (3.31)
- Wheelie (3.32)
- Surf/Manual (3.33)

**Osservazione:** il numero inserito fra parentesi corrisponde al capitolo del fascicolo «Ciclismo - Rampichino» (v. sotto).

---

Fonte: Keller, L. (2017). Ciclismo: Rampichino. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP0**