

Rampichino – Tecniche di guida: Salire/scendere di lato (tecnica di base)

La tecnica di base descrive la forma più facile per salire o scendere dal rampichino. Sebbene sia una tecnica molto semplice è consigliabile esercitarla spesso e soprattutto da entrambi i lati, per poterla poi usare sul terreno in tutta sicurezza e come automatismo.

Salire

Punti nodali

- Mettersi a lato della bici tenendo il manubrio con entrambi le mani (se necessario tenere il freno).
- Mettere un piede sul pedale, lasciare il freno, dare una spinta a terra con l'altro piede e far oscillare la gamba al di sopra della sella.
- Entrambi i piedi sui pedali, sedersi, pedalare.

Scendere

Punti nodali

- Frenare fino quasi a fermarsi.
- Staccarsi dalla sella, spostare il peso su un pedale.
- Staccare l'altro piede dal pedale, farlo oscillare dietro alla sella e poggiarlo a terra.
- Liberare e mettere a terra anche l'altro piede, prendere la bici con le due mani al manubrio o alla sella (se necessario tirare il freno).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP