

Rampichino – Tecniche di guida: Saltelli sul posto

Saltellare sul posto aiuta a mantenere l'equilibrio quando si è fermi. Con un saltello si può correggere un inizio di caduta. La tecnica è indicata anche per superare piccoli ostacoli in passaggi molto lenti.

Punti nodali

- Baricentro del corpo centrale.
- Pedivelle orizzontali, peso sulle anche (entrambe i freni tirati).
- Prendere slancio, flettere braccia e gambe, abbassarsi.
- Creare tensione a livello del tronco «incastrarsi» fra manubrio e pedali.
- Stacco: distensione dinamica di braccia e gambe, che poi vengono tirate verso il corpo.
- Ammortizzare l'atterraggio con braccia e gambe.

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