

Rampichino – Tecniche di guida: Drop

Con la tecnica drop si possono superare i gradini troppo alti per passarci sopra con la bici. La tecnica drop funziona inoltre anche alle alte velocità, con le quali superare il gradino in corsa diventerebbe pericoloso.

Lo scopo principale del drop è quello di avere una fase di volo controllata, ovvero sia la ruota anteriore che la posteriore non devono ricadere in basso appena superato il salto. A elevate velocità per far ciò è sufficiente un impulso molto ridotto, mentre alle basse velocità si deve lavorare di più con la dinamica e lo spostamento del baricentro del corpo. La variazione della velocità di avvicinamento è quindi l'elemento più importante in tutti gli esercizi di drop.

Punti nodali

- Avvicinamento in posizione di base o attiva.
- Sguardo in avanti, indirizzato sullo spigolo.
- Prendere un leggero slancio, breve spostamento del peso in basso.
- Appena prima che la ruota anteriore raggiunga lo spigolo tirare a sé il manubrio. → La ruota anteriore resta in aria anziché «cadere».
- Mantenere il baricentro centrale crea una tensione di tutto il corpo per evitare che la ruota posteriore «cada» dopo il gradino.
- Nella fase di volo il baricentro del corpo è centrale, braccia e gambe sono leggermente flesse.
- Atterrare con le due ruote contemporaneamente, baricentro del corpo centrale, ammortizzare l'impatto con braccia e gambe.

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