

# Rampichino – Tecniche di guida: Gradini in discesa

A seconda del terreno e del materiale, in discesa si possono superare con la tecnica corretta gradini alti fino a 40 cm. Il presupposto è una velocità ridotta, affinché le ruote mantengano il contatto con il terreno.

Per velocità più elevate e gradini più alti si usa la [tecnica drop](#).

## Punti nodali

- Avvicinamento in [posizione attiva](#) o [di base](#).
- Sguardo in avanti, indirizzato sullo spigolo. Poco prima dello spigolo dell'ostacolo «tensione preliminare» ovvero leggera flessione delle braccia.
- Quando la ruota anteriore raggiunge lo spigolo: compensare la pendenza. Le braccia si distendono, la ruota anteriore viene guidata sotto lo spigolo. In tal modo la bicicletta si muove in avanti basso, mentre il baricentro del corpo va all'indietro.
- Quando la ruota posteriore passa oltre lo spigolo in basso il baricentro del corpo torna in una posizione centrale.
- Ammortizzazione dinamica dell'impatto con braccia e gambe.
- Continuare in posizione di base o attiva.

---

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