

# Rampichino – Tecniche di guida: Bunny Hop

Con il bunny hop è possibile saltare al di sopra di ostacoli. Il bunny hop richiede dinamica e coordinazione notevoli e pertanto non è facile da imparare. Sul percorso però attribuisce ulteriore sicurezza e velocità, perché consente di saltare semplicemente al di sopra di ostacoli senza frenare prima.

Contrariamente a quanto avviene nel bunny hop «sbagliato» in cui le ruote sono sollevate da terra contemporaneamente, con un bunny hop corretto si possono superare ostacoli anche a bassa velocità, perché le ruote vengono sollevate una dopo l'altra. Prima di poter iniziare a esercitarsi con il bunny hop il ciclista deve poter sollevare con padronanza la ruota anteriore e posteriore.

## Punti nodali

- Avvicinamento nella posizione di base.
- Sguardo in avanti, sull'ostacolo.
- Prendere slancio, flettere braccia e gambe, muovere il tronco in direzione del manubrio.
- Distensione esplosiva di braccia e gambe, spostamento del baricentro del corpo all'indietro/in alto → la ruota anteriore si solleva.
- Tirare il manubrio in alto verso le anche, baricentro centrale sopra la ruota posteriore!
- Premere il manubrio in avanti, contemporaneamente tendere tutto il corpo e «incastrarsi» nella bici.
- Portare la gambe al corpo → la ruota posteriore si solleva.
- Il baricentro del corpo è centrale sulla bici.
- Ammortizzare l'atterraggio con braccia e gambe.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPD