

# Rampichino – Tecniche di guida: Sollevare la ruota anteriore

Per ostacoli a partire da una certa altezza non basta più alleggerire la ruota anteriore per mantenere uno stile di guida fluido e non rovinare il materiale, ma la ruota deve essere ora sollevata attivamente al di sopra dell'ostacolo. Ciò può avvenire in vari modi; seduti, in piedi, con o senza pedalare.

Di seguito descriviamo dettagliatamente la variante in piedi senza pedalare, che può essere usata a velocità bassa ma anche più elevata, e quindi in quasi ogni situazione. È comunque consigliabile esercitare sempre anche la variante in cui la ruota anteriore viene sollevata con l'aiuto dei pedali, che si usa soprattutto con velocità molto basse e in salita. Come sollevare la ruota anteriore da seduti con l'aiuto dei pedali viene descritto nelle tecniche «[Salire su gradini](#)» e «[Wheelie](#)».

## Punti nodali

- Approccio in [posizione di base](#) o [attiva](#).
- Sguardo in avanti sull'ostacolo.
- Prendere slancio, flettere braccia e gambe, il tronco si abbassa in direzione del manubrio.
- Tirare braccia e gambe in modo esplosivo in alto e all'indietro → braccia tese! La ruota anteriore si solleva da terra.
- Per aumentare l'altezza (se necessario) tirare a sé le braccia.
- Il baricentro è davanti o sopra la ruota posteriore.
- Ammortizzare l'atterraggio 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