

Rampichino – Tecniche di guida: Sollevare la ruota posteriore

Per sollevare la ruota posteriore si distingue la tecnica da usare con i pedali a scatto da quella con i pedali flat. I pedali a scatto sono fissati alla scarpetta, per cui per sollevare la ruota posteriore basta «saltare» con le gambe e tirarle verso il corpo.

Di seguito descriviamo la tecnica che – tramite tensione del corpo e pressione sui pedali – consente di sollevare la ruota posteriore anche con i pedali flat. Con questa tecnica non si utilizza il freno anteriore.

Punti nodali

- Si parte dalla posizione di base.
- Spostamento del peso (tronco) in avanti e in basso.
- «Incastrarsi» fra manubrio e pedali → tensione del corpo.
- Premere le dita dei piedi verso il basso e le piante dei piedi sui pedali.
- Stacco: portare le anche verso l'alto, trasmettere lo slancio ai pedali, continuare a premere le piante dei piedi sui pedali → la ruota posteriore si solleva.
- Ammortizzare l'atterraggio con le 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