

Rampichino – Tecniche di guida: Sollevare la ruota anteriore e quella posteriore (superare ostacoli)

Questa tecnica è utilizzata per superare ostacoli in dolcezza e senza danneggiare il materiale quando si procede a basse andature. Maggiore è la velocità, più difficile diventa questa tecnica, perché si ha meno tempo per passare dalla ruota anteriore a quella posteriore.

Questa tecnica è un esercizio preparatorio per [caricare/scaricare](#) e [bunny hop](#).

Punti nodali

- Combinazione di [ruota anteriore](#) e [ruota posteriore sollevate da terra](#).
- Spostamento dinamico del baricentro del corpo da sopra/dietro (sollevare la ruota anteriore) a avanti (sollevare ruota posteriore).
- Il baricentro del corpo si trova in posizione centrale quando l'ostacolo si trova fra la ruota anteriore e quella posteriore.

Fonte: Keller, L. (2017). Ciclismo: Rampichino. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0