

Rampichino – Tecniche di guida: Saltare

Il salto non è una tecnica da usare solo in un bikepark. Anche sul single track si presentano sempre nuovi trampolini naturali che consentono di librarsi in aria. Saltare non è solo divertente, ma consente anche di superare in volo ostacoli che altrimenti costringerebbero a frenare.

Per esercitarsi nel salto, acquisire sicurezza e automatizzare il movimento è ideale un piccolo salto (table, ovvero senza vuoto fra stacco e atterraggio) di pochi metri di lunghezza.

Punti nodali

- Avvicinamento in **posizione attiva**. Bassi e al centro, pedivelle orizzontali.
- Sguardo oltre lo stacco sulla zona di atterraggio.
- Durante la fase di stacco rialzarsi in modo dinamico, spostando il baricentro in alto. «Accompagnare» la bici in alto al di sopra dello stacco.
- Nella fase di volo braccia e gambe sono solo leggermente flesse, restare sciolti, evitare la tensione del corpo! Baricentro centrale.
- Prima dell'atterraggio distendere braccia e gambe per ammortizzare l'impatto al suolo.
- Sguardo rivolto alla zona di atterraggio.
- Atterrare con le due ruote contemporaneamente o un po' prima con l'anteriore. Ammortizzare l'impatto con braccia e gambe. Continuare la corsa in posizione 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