

# Rampichino – Tecniche di guida: Noretturn (spostare la ruota posteriore)

La tecnica dello spostamento della ruota posteriore viene usata nelle curve troppo strette per poterle superare in corsa. Il ciclista deve disporre di un ottimo equilibrio.

È consigliabile allenare prima il senso dell'equilibrio e poi esercitarsi nello spostamento della ruota posteriore. Si dovrebbe già padroneggiare il [sollevamento della ruota posteriore](#).

## Sul posto

### Serpentina laterale

#### Punti nodali

- Avvicinamento in [posizione di base](#) o [attiva](#).
- Indirizzare lo sguardo sulla curva.
- Prima di entrare nella curva orientare verso di essa la ruota anteriore, abbassarsi leggermente per prendere slancio.
- Tirare leggermente il freno anteriore e...
- ... contemporaneamente distendere braccia e gambe. Creare tensione in tutto il corpo irrigidire il corpo e «incastrarsi» fra manubrio e pedali. Tirare al corpo le gambe → la ruota posteriore si solleva.
- Con le anche e le gambe spingere la ruota posteriore nella posizione voluta.
- Appoggiare la ruota posteriore, ammortizzare l'urto con le gambe e contemporaneamente lasciare il freno anteriore.
- Indirizzare lo sguardo sull'uscita della curva. Riprendere subito la corsa.

---

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