

Rampichino – Tecniche di guida: Nose Wheelie

Lo spostamento sulla sola ruota anteriore, detto anche nose wheelie, come il wheelie si usa poco sul terreno, ma può essere usato per spostare la ruota posteriore nella serpentina in discesa senza bloccare la ruota anteriore. La ruota posteriore viene fatta oscillare in aria nella curva, mentre la ruota anteriore percorre la curva.

A parte ciò il nose wheelie è anche un ottimo allenamento per la frenata sulla ruota anteriore e il baricentro del corpo. Come preliminare per il nose wheelie sono consigliabili [esercizi di frenata](#) e [di spostamento della ruota posteriore](#).

Punti nodali

- Avvicinamento in [posizione di base](#) o [attiva](#). Tirare con forza ma con sensibilità il freno anteriore, senza bloccarlo!
- Contrariamente alla «normale» frenata il baricentro del corpo non viene spostato indietro, ma resta centrale e alto. Con la distensione delle braccia si evita un inclinamento in avanti del corpo.
- Grazie a uno spostamento del peso in avanti/alto contemporaneo e dosato e leggera trazione delle gambe verso l'alto si solleva la ruota posteriore. Il baricentro del corpo si trova ora completamente sulla ruota anteriore e quasi tutto il peso del corpo si scarica sulle braccia → queste sono distese e in tensione!
- Con un uso dosato del freno si mantiene la posizione sulla ruota anteriore. Se si rischia di cadere in avanti si lascia il freno, per evitare cadute all'indietro si spostano braccia e tronco in avanti.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ