

Rampichino – Tecniche di guida: Turn sulla ruota posteriore

Questo tipo di turn si usa ad esempio per superare curve a gomito in pianura o in salita, portando la ruota anteriore in aria oltre la curva. È una tecnica alternativa allo spostamento della ruota posteriore e consente un'elevata velocità perché si deve rallentare solo poco.

Punti nodali

- Avvicinamento pedalando in piedi.
- Prendere slancio, spostare il baricentro del corpo basso verso il manubrio.
- Sguardo rivolto all'uscita della curva!
- Distensione esplosiva e trazione in alto della ruota anteriore con contemporanea pressione sui pedali.
- Portare le anche in avanti, piegarsi nella curva, guidare la ruota anteriore in aria oltre la curva.
- Appoggiare nuovamente a terra la ruota anteriore, continuare in posizione di base o 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