

Rampichino – Tecniche di guida: Wheelie

Il wheelie, ovvero procedere sulla sola ruota posteriore, sul single track viene usato raramente. Esso costituisce però la base per molte altre tecniche di guida e migliora l'equilibrio e la sensibilità per l'uso del freno posteriore come poche altre tecniche della bike. Infine, andare su una ruota sola è puro divertimento!

Il wheelie non è facile da imparare, chi vuole padroneggiare la tecnica deve essere molto paziente e provare con impegno.

Punti nodali

- Seduti in sella, pedalare in scioltezza, mantenendo la catena in tensione.
- Sguardo rivolto in avanti.
- Prendere slancio, abbassare il tronco sul manubrio, flettere le braccia.
- Distensione dinamica della braccia e contemporanea forte pressione sui pedali per sollevare la ruota anteriore.
- Le braccia restano distese!
- Trovare lo «sweet spot» in cui la bici è bilanciata, con il baricentro del corpo più o meno sul mozzo della ruota posteriore.
- Variare l'altezza della ruota anteriore pedalando e con un abile dosaggio del freno posteriore.
- Correzioni laterali con ginocchia e spalle. Se la bici cade a destra, aprire il ginocchio sinistro a sinistra e spostare la spalla leggermente a sinistra. Se la bici cade a sinistra, aprire il ginocchio sinistro a destra e spostare la spalla leggermente a destra.
- Un dito resta sempre sul freno posteriore!

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