

Rampichino – Tecniche di guida: Wheelie drop

Con avvicinamenti a velocità molto bassa non è possibile superare gradini alti con la normale tecnica del drop. Si usa quindi una tecnica applicata molto spesso nel trial: il wheelie drop.

Punti nodali

- Avvicinamento in piedi, scorrendo o pedalando.
- Sguardo in avanti, indirizzato sullo spigolo.
- Prendere un leggero slancio, breve spostamento del peso in basso.
- Non appena la ruota anteriore raggiunge lo spigolo premere con forza sui pedali. Contemporaneamente rialzarsi con impulso verso l'alto al manubrio → la ruota anteriore si solleva.
- Con il colpo di pedale la ruota posteriore arriva sullo spigolo e lo supera.
- Mantenere il baricentro centrale, creare una tensione di tutto il corpo per evitare che la ruota posteriore «cada» dopo il gradino.
- Nella fase di volo il baricentro del corpo è centrale.
- Nell'atterraggio in discesa: atterrare con le due ruote contemporaneamente, baricentro del corpo centrale, ammortizzare l'impatto con braccia e gambe. Nell'atterraggio in piano si può anche toccare terra prima con la ruota posteriore

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