SINCRONIA DEL TIRO CON IL REZZAGLIO
E DELLA DANZA CON LA BARCA

POSIZIONAMENTO DEI PIEDI ED EQUILIBRIO DINAMICO – SINCRONIA con la barca

Nella costruzione del loop (momento magico) gioca un ruolo fondamentale il momento in cui partiremo con il movimento **sospendendo il rezzaglio**, posizionando i piedi mentre iniziamo a ruotare il rezzaglio **verso la destra del vogatore** ruotando il busto e il punto di sospensione.

Quando bisogna partire ? quando sento la barca nel suo beccheggio (frequenza)

Imparare a sentire il ritmo della barca per innescare il moto del rezzaglio e portarlo in rotazione ci farà scegliere il momento in cui muovendo il punto di sospensione del rezzaglio questo nel suo moto iniziale di pendolazione **andrà in fase** con il moto della barca e saremo facilitati nel portarlo al loop ; molto di più saremo con questa sincronia facilitati nel tenere l'equilibrio con la barca mentre il rezzaglio si innalza e ruota nel loop . (precisiamo che siamo sempre noi che lo innalziamo dosando l'energia che gli abbiamo dato nella prima e nella seconda parte del movimento grazie all'anticipo con cui abbiamo posizionato gambe e tronco)

La cosa più importante di questo sincronismo è il fatto che non saremo sottoposti ad azioni in controfase e dunque facilitati a tenere l'equilibrio sulla barca.

Sentire (è la macchina che è nel nostro cervello) una unica frequenza (rezzaglio e barca) o molto simile ci faciliterà nell'attivare i meccanismi di controreazione a tenere l'equilibrio durante il raggiungimento del loop ma soprattutto per la reattività della centrifugazione.

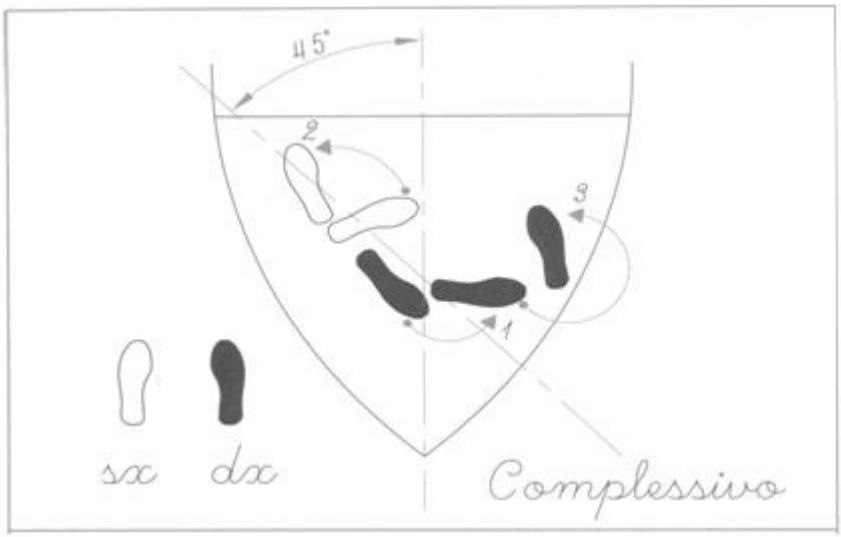

Figura 1: posizione dei piedi viste dall'alto

Sarà utile allenarsi con l'attrezzatura sviluppata dal Circolo Barcaioli.

POSIZIONE DELLE GAMBE E DEL TRONCO DURANTE LA SPARTITURA E L'IMPUGNATURA DELLA RETE

Durante l'azione di **spartitura** della rete sulla barca sarà preferibile stare con gambe mediamente divaricate mentre tensioniamo verso l'alto la rete impugnata con la mano sinistra come a ricercare un terzo punto di ancoraggio con l'aiuto dell'azione stabilizzatrice sui remi da parte del vogatore.

Durante la partitura dobbiamo riuscire a comprendere la natura degli impigliamenti oltre ad effettuare la strigliatura del pesce

Anche questo comportamento ci consentirà una economia di energie per stare in equilibrio che si sommerà a quella che ci farà risparmiare il nostro compagno vogatore evitando di mettere di traverso al barca rispetto alle onde e procedendo con una voga lenta e senza strappi .

Dovremo poi imparare ad essere sempre mobili sulle gambe (anticipo dinamico) e in grado in pochi secondi a riuscire a **drappeggiare** l 'armatura sfruttando la linea della falchetta con il piede sinistro che la separa dalla parte drappeggiata con la mano destra come se fosse una mano con piccoli colpetti ,.

Potremo riservare al piede destro (agendo di piatto) la fase di impacchettamento a libro (a soffietto) di tutta la piombatura mentre " **pettiniamo** " il drappeggio con la mano destra fino ad impugnarlo.

La mano destra pettinando il drappeggio arriva a contatto della mano sinistra che afferra la rete.

Sarà sempre importante assumere una postura la più eretta possibile e casomai piegare le gambe.

Molto presto se dedicheremo sedute di allenamento specifico a questa lista capiremo anche come agire sull'impugnatura tensionando al contrario con le dita della mano destra il drappeggio di rete (piccoli rilasci della mano sx che tiene la rete) che partendo dalla superficie di un cono deve divenire piana.

Tutto questo realizzerà una impugnatura con la quale comincerete a sentire qualcosa di molto simile alla maniglia del martello (piombatura a libro) usato come simulacro durante l'allenamento a terra (sicurezza saldezza etc) cosi importante per le liste successive.

Per la parte di rete del rezzaglio in corrispondenza dell'impugnatura vera e propria potremo anche utilizzare una rete con titolo più grosso che oggettivamente facilita questa sensazione.

IL LOOP

- come **raccordare la guida all'indietro** con la fase di centrifugazione;
- movimento e posizionamento dei piedi durante l'azione di tiro (il lettore deve prestare molta attenzione a questo paragrafo)

Sappiamo che dobbiamo trovare l'equilibrio sull'appoggio alternato dei piedi mentre prepariamo il rezzaglio e la sua impugnatura; vediamo ora di comprendere come dobbiamo coordinare e concatenare le seguenti fasi:

A) **sospensione del rezzaglio e spostamento del piede destro**: attenzione spostare i piedi senza sincronia con la barca ci porterà a perturbare il suo moto e di esserne a nostra volta perturbati : pensiamo un istante quale forza di sbilanciamento daremo alla barca se per iniziare il movimento pendoliamo vistosamente il busto e il punto di sospensione spostando il nostro baricentro e il vogatore non ha i remi in acqua!

Figura 2: preparazioene del riposizionamento del destro dopo l'allargamento alla destra del vogatore.

B) **spostamento del piede sinistro e prima rotazione del busto verso la destra del vogatore**: l'azione coordinata del piede con la rotazione del busto facilita questa rotazione (figura 2).

Figura 3: creazione del loop con sollevamento del punto di sospensione e allargamento delle braccia

C) **richiamo all'indietro del rezzaglio (azione braccia) con riposizionamento del Dx e guida all'indietro nel loop**: nel richiamo all'indietro si abbassa il punto di sospensione si piegano le gambe e si ruotano le spalle e le braccia nel loop (figura 3).

Figura 4: l'azione di piroettamento continua anche dopo il rilascio del rezzaglio.

D) **piroettamento (rotazione) del busto e distensione delle gambe per finire la centrifugazione** (figura 4)

Le fasi da A B e a C coordinate in un passo di danza sono finalizzate **ad invertire il moto del rezzaglio** (loop – momento magico)

Notiamo fin d'ora che la mancanza di coordinamento progressivo dalla fase A alla fase C porteranno inevitabilmente ad una insufficiente energizzazione del rezzaglio. Come diremo più avanti per il coordinamento fra C e D vi possono essere molteplici artifici che ognuno dovrà saper sviluppare.