

## TIRATORE DI REZZAGLIO

Il tiratore si differenzia dal lanciatore perché è in grado in qualunque condizione di moto ondoso e con rezzagli bilanciati di disegnare un cerchio .

Per essere tiratori è necessario essere entrati in **sincronia** con l'attrezzo il vogatore e la barca: come abbiamo detto per fare questo è necessario allenamento fisico , mentale , essere progettisti del proprio attrezzo avere in definitiva una somma di requisiti i più diversi.

Anche il passaggio da tiratore a pescatore necessita di una somma di doti che descriveremo più avanti.



*Figura 1: Foto Faliero, ponte della Colombiera.*

Possiamo chiederci come può essere possibile adattare il nostro gesto al mutare e al variare di mille parametri sempre diversi e una risposta possibile potrebbe essere quella di dire che ci siamo allenati.

Se poi pensiamo che è possibile un dato giorno , per diverse ragioni , non tirare più bene, non sentire più il rezzaglio, capiremmo che l'allenamento fisico non è poi tutto.

Il tiratore di rezzaglio non è più un elemento esterno all'ambiente ma è divenuto grazie al sua esperienza ( fisica e mentale ) una parte dell'azione che nell'ambiente si sta svolgendo .

**Non c'è solo razionalità nell'azione, c'è anche l'istinto...**

Chi tirando il rezzaglio disegna un cerchio perfetto ( l'armatura si stira e non può accavallarsi sulla rete ) può anche iniziare a pescare ... è riuscito a fare in circa tre secondi con naturalezza un insieme di operazioni ( mentali ) impossibili per qualsiasi computer o robot , modificando la posizione del corpo ed adattando ( coordinamento ) la propria muscolatura al rezzaglio e alla barca .

Chi ha avuto la pazienza e la costanza di interiorizzare le cose che sono state dette finora e porrà attenzione a quelle che puntualizzeremo avrà già fatto una parte del lavoro mentale necessario a diventare tiratori .

## **PERCHE' DIVENTARE TIRATORI**

... non si diventa tiratori solo per aver acquistato un rezzaglio!

Uno dei motivi lo avevamo già detto nel primo libro poteva essere quello di insidiare sua maestà il Branzino.

Un altro poteva essere il piacere di mantenersi in forma in considerazione dell'impegno fisico e mentale da sostenere .

Un altro ancora quello di interrogare i turisti sul perché di questo gesto insolito ed affascinante .

Il più coinvolgente a mio avviso è quello di sentire ( quando si è tiratori sulla burchiella ) **di rientrare a far parte di un mondo governato da ritmi e sensazioni primordiali** .

Credetemi non si tratta della gioia di poter fare delle catture importanti ma quella di **saper eseguire un gesto magistrale** improntato ad una fusione totale dell'uomo con la natura ( il tiratore di rezzaglio con il tramite del suo attrezzo entra **fisicamente e mentalmente** nell'acqua ).

La cosa ancora più coinvolgente è che a questa maestria apparentemente individuale partecipa anche il vogatore che si compenetra in questa simbiosi .

Ma vi può essere anche un altro motivo: quello di poter entrare a far parte **di un cenacolo che tramandi** i segreti di un'arte antica alle giovani generazioni non tanto per necessità come in passato ma per riscoprire istinti e sensazioni profondamente rilette dall'inconscio dalle consuetudini del vivere moderno.

Senza memoria non si può neppure immaginare un futuro migliore! Personalmente credo poi che la pratica del rezzaglio intesa come sport possa per i giovani essere un tramite per stimolare **la propria autodisciplina**.

## **PROVIAMO A SINTETIZZARE LE TAPPE PER DIVENTARE TIRATORI**

**La prima** quella che ci porta alla scelta del peso che siamo in grado di **movimentare e centrifugare** senza inconvenienti di sorta : il tiro del rezzaglio è un esercizio asimmetrico e questo dovrà essere tenuto sempre in debito conto con allenamenti anche delle fasce muscolari che non vengono impegnate.

Avevo anticipato che **il tiro al rezzaglio aveva bisogno di una piccola rivoluzione** che lo facesse uscire dal novero di quelle cose che solo alcuni sanno fare ricordando la massima che tutto è difficile prima di essere semplice.

Ebbene il primo punto della rivoluzione è che non è vero che un rezzaglio pesante all'inizio è pericoloso ( parliamo di allievi di oltre 16 anni ) .

Il termine della questione è che non era stato specificato il concetto di **rezzaglio pesante!**

Consideriamo che un **rezzaglio leggero** può diventare pesante se segmentato ovvero se non manovrato con quella che in gergo è la << voga rotonda >> oppure che un rezzaglio bilanciato ( rapportato al peso del tiratore ) potrà semplificare i comportamenti che deve tenere l'allievo per non strapazzare il suo rezzaglio e **arrivare alla voga rotonda.**

Quando qualcuno diceva che il rezzaglio si impara meglio da giovani, attuava una **semplificazione ragionevole** per dire che il percorso atletico da compiere aveva necessita di un tempo legato alla maturazione cognitiva oltre che a quella fisica.

Se poi pensiamo di tirare un rezzaglio di 7 kg e di 24 passi dovremo certamente fare i conti con due avversari molto temibili : lo sbilanciamento da controllare mentre guidiamo all'indietro il nostro rezzaglio e le forze che dovremo realizzare per consentirne lo spiegamento di una superficie di 95mq.

La cosa singolare sarà poi quella di verificare che un rezzaglio di queste dimensioni può essere tirato agevolmente da un atleta allenato di massa inferiore a 70 Kg se il suo bilanciamento ( interno ed esterno peso piombi / peso rete – peso rezzaglio / peso tiratore ) è conforme a determinati **valori standard.**

Ovviamente non potremo prescindere dalla nostra morfologia e da come con l'allenamento potremo plasmarla ( entro certi limiti ) agli obbiettivi che ci siamo prefissati .( ad esempio tirare un rezzaglio di 48 metri di circonferenza )

Sara pertanto naturale che **la scelta del primo rezzaglio sarà guidata da un istruttore solo** e dopo che si saranno delineate le **propensioni e le motivazioni dell'allievo ad affrontare questa piccola maratona.**

Dico sempre a tutti che sarebbero sufficienti l'entusiasmo che prese a me nel 1986 e la volontà di questi ultimi due anni per arrivare nel giro di tre mesi a diventare tiratori.

A garanzia del risultato e dell'impegno da mettere in campo dovrete però essere disposti a spendere dei denari che vi sarebbero restituiti solo quando riuscirete a tirare il rezzaglio .

Con questo intendo ribadire che non si diventa tiratori perchè abbiamo acquistato un rezzaglio se poi non abbiamo fatto coppia con un amico, non impariamo a costruirlo e ripararlo etc etc etc

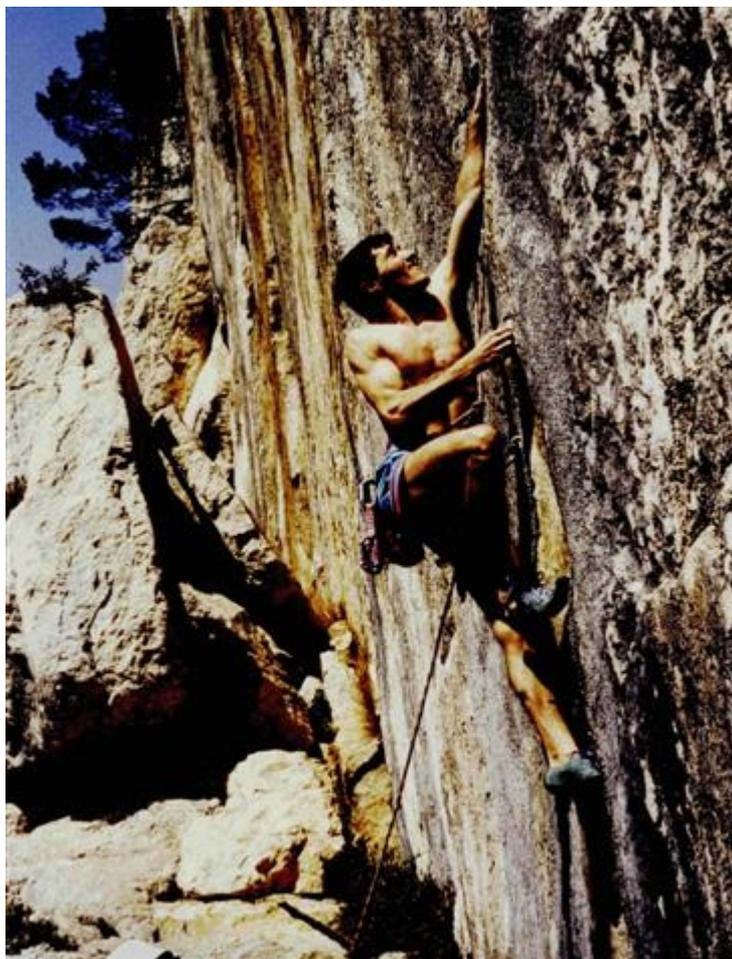
Per chi vuole diventare tiratore di rezzaglio deve prevalere la voglia di confrontarsi con chi **con passione sa comunicare di rezzaglio** riservando alla pesca una importanza marginale .

Abbandonare la logica del possesso è uno dei segreti per avvicinarsi più facilmente a questa arte!

**PROCEDURA ESSENZIALE PER L'ALLENAMENTO DEL MENTALE ( ...educazione alla guida della rotazione .....)**

Devo avvisare che quanto proposto potrà sembrare molto strano al lettore e sicuramente un pò estraneo al mondo del rezzaglio .

E' pensando alle difficoltà incontrate dal sottoscritto e al metodo che già suggerivano i maestri con alcune varianti che ritengo fondamentale, con l'aiuto dell'istruttore , **costruire uno schema motorio mentale** da applicare ad una situazione ambientale che normalmente non ci appartiene ( la barca si muove mentre noi vorremmo una piattaforma stabile e sicura )



*Figura 2: L'autore in una pratica apparentemente fuori tema.*

Dovremo in un certo senso avere fiducia nel comprendere o voler comprendere le nostre potenzialità psicomotorie che esistono comunque esse siano state allenate nel corso della nostra esistenza ( sicuramente lo stare in barca nel fare questo movimento non fa parte del nostro bagaglio di esperienze ).

Nella foto è rappresentato un **arrampicatore** che può comunicare a chi non conosce la disciplina dell'arrampicata diverse sensazioni : paura ,pericolo , estraneità all'ambiente verticale.

Ebbene anche per questa disciplina come per altre potremo esclamare: ma chi me lo fa fare ???

Oppure esserne affascinati anche se inconsciamente spaventati dal tipo di gesto che non ci appare consueto e normale.

Ricordo che l'arrampicata è una attività che tutti abbiamo praticato!

Il bambino la scopre nella sua fase evolutiva quando passa dalla camminata a quattro zampe a quella a due; chi arrampica è noto, non fa altro che riscoprire questa tappa infantile utilizzando una conoscenza di base delle manovre e delle attrezzature necessarie all'arrampicata che lo sollevano razionalmente dalla paura dell'ambiente e dai rischi relativi

L'allenamento e la tecnica di base porterà l'arrampicatore, non più a sentire quell'ambiente strano ed ostile ma complementare al raggiungimento di quella sincronicità di cui abbiamo già parlato; in ultimo lo aiuteranno a conoscersi intimamente e a scoprire quelle che sono le proprie potenzialità fisiche e psicologiche.

Faccio notare che anche per il rezzaglio potremo seguire il seguente percorso:

1. riappropriarsi di una intelligenza cinestetica con esercizi a corpo libero con ripetizione aerobica **senza pesi** finalizzata ad una mobilitazione del tronco con un intervento del mentale.
2. esercizi di coordinamento e potenziamento muscolare a terra.
3. educazione alla guida **della rotazione del rezzaglio** nel loop con un simulacro di rezzaglio.

Sarà poi di vitale importanza la presenza dell'istruttore che cercherà con diverse strategie di rendere consapevole l'allievo che non fare questo sarebbe come arrampicare senza corda: se volo in arrampicata senza corda è la morte; con il rezzaglio abbandono il rezzaglio.

L'allievo a sua volta deve comprendere da subito che è vitale **lavorare su se stessi sia fisicamente che mentalmente** senza l'ansia dell'ambiente ( la barca e il rezzaglio ), **deve dimenticare il tiro nella sua espressione finale** (la pesca) e comprendere che sarà invece il rilascio del simulacro all'indietro uno degli artifici possibili per impossessarsi della tecnica e di tutte le sensazioni cinestetiche da portare sulla barca.

L'allievo deve convincersi che questa è la strada meno difficoltosa per sviluppare la memoria del gesto sul fondamentale dei fondamentali che abbiamo chiamato momento magico (loop) ...

...diremo nel seguito che nel loop ci dovremo sentire tirare dal nostro rezzaglio ... (in modo progressivo)

Vi posso assicurare che, se seguirete quanto sto per dire, riuscirete nel giro di poco tempo a fare quello che non sono riuscito a fare io in quattro anni di pratica quasi quotidiana.

### **PROCEDURA PER LA GUIDA DELLA ROTAZIONE (punto 3)**

collega a posizionamento dei piedi – sincronia con la barca.

Prima tappa: è necessario un simulacro costituito da un sacchetto di sabbia tenuto da una funicella con maniglia ; questo consentirà al momento del rilascio di impattare a terra senza un vistoso rimbalzo; l'istruttore darà il comando al rilascio e aiuterà l'allievo a capire

quale deve essere il momento più opportuno; l'allievo deve sapere che **fermando** il movimento all'indietro subirà uno sbilanciamento che dovrà piano piano imparare a riconoscere e a controllarlo **affinando il coordinamento del corpo** necessario a non interromperlo riducendo così lo sbilanciamento ... quando la rosa degli impatti a terra associata alla posizione del tronco e alle sensazioni di equilibrio saranno giudicate buone ( dall'istruttore ) potremo passare a trovare il coordinamento necessario a ruotare nel loop il rezzaglio e a centrifugarlo.

Possiamo capire che la pazienza che dobbiamo sviluppare con questi esercizi costituisce una oggettiva difficoltà della disciplina specie per chi non ha mai adottato i metodi di allenamento comuni a tutti gli sport .

Dobbiamo ricordare che lo scopo di tutto questo è **privilegiare il dialogo con il nostro corpo** , capire le sensazioni che il nostro rezzaglio ( simulacro ) ci comunica e che dovremo memorizzare e capitalizzare per quando saremo in barca; servirà alla scelta del nostro primo rezzaglio né pesante ma neppure leggero tarato appunto sulla nostra capacità ad eseguire il movimento corretto.

**E' importante allenarsi con il simulacro perché non saremo coinvolti dall'ansia del tirare e ci potremo concentrare , con più ripetizioni , su di un punto dello schema motorio !**

La **seconda tappa** sarà quella di entrare in simbiosi con il rezzaglio ( quello vero ) a terra e con le stesse modalità ( numero di ripetizioni e recuperi ) imparando ad indossarlo e a non perdere il drappeggio dal braccio

La **terza** sarà quella di alternare sedute in barca con altre a terra per mettere a punto gli adattamenti delle liste di controllo sulla barca .

La **quarta** che costituisce l'esame di laurea sarà quella di andare a tirare in condizione di mossa del tempo ( scirocco , libeccio ) e all'imbrunire .

Sono i momenti, come ben sanno i pescatori subacquei , in cui il pesce è molto più attivo e si sposta dal mare verso le rive ; la probabilità poi che il branzino sia in caccia su tutto il fiume e che non può percepirci per torbida ed oscurità , aumenterà la probabilità della sua cattura.

La difficoltà ( si può ben comprendere ) è quella del moto ondoso che disturba non poco i sonni di chi si è impostato solo a terra , dalla poca luce con la quale preparare e districare la rete etc etc etc

Avvertiamo il lettore che un allenamento in queste condizioni non mancherà di suscitare qualche perplessità in taluni , ma ricordiamoci che l'obbiettivo di una seduta di allenamento in queste condizioni è quello di aggiornare la lista di preparazione al tiro e **della danza con la barca** o quella di centrifugare un simulacro!!!

Se poi pensiamo ai vecchi pescatori di professione credo che si spaventassero più della fame che del brutto tempo!

La dimensione completamente diversa dal normale ci obbligherà a capire quale modifica apportare alla nostra lista per stare in barca ed anche a quali trucchi e accorgimenti adottare per sentire il momento in cui partire con il movimento.

Quando dicevo che sarebbe stato auspicabile nei metodi di allenamento sperimentare una piattaforma mobile attivata da un moto altalenante ( beccheggio ) pensavo ai vantaggi che avremmo avuto non dipendendo dal tempo e neppure dal vogatore ma anche quello di

poter comodamente atterrare in giardino invece di fare un bagno fuori stagione.

Il Circolo barcaioli sta costruendo una tale attrezzatura: ricordiamo comunque che il rapporto con il vogatore è una particolarità della disciplina.

## ALCUNI CONSIGLI

Posso dirvi che per stare in equilibrio , prima di partire con il movimento , il segreto è quello di muoversi a piccoli passetti e stare ben eretti con il busto e con il baricentro interno alle gambe.

Durante la rotazione , inizio del movimento , con la posizione dei piedi che si portano nella posizione della figura “ **agire bene** “ con le braccia mentre il beccheggio ci aiuta a portare la piombatura dietro di noi. (spiegherò più avanti)

La fase di centrifugazione sarà molto più stabilizzante e senza grossi problemi.

Ricordiamoci che adesso incontreremo le massime difficoltà e se non sapremo **dialogare** con il beccheggio della barca saranno del lancio tutti i difetti già elencati.

Dovremo ballare con la barca che beccheggia prevalentemente rispetto al rollio .

In definitiva o tiriamo ( cerchio perfetto ) o facciamo il bagno!

L'alternativa che abbiamo sarà quella di interrompere la fase di tiro prima del momento magico ( con una rotazione completa a smorzare il movimento: le gambe accompagnano la rotazione antioraria del rezzaglio ruotando a loro volta nello stesso senso ) nel momento in cui sentiamo che la continuazione del movimento ci proietterebbe fuori bordo . Dovremo essere un po' acrobati e ballerini come diceva il maestro Passalacqua.

Vi posso assicurare che ancora una volta sarà sufficiente essere lenti perché sarà il beccheggio, se coglieremo il ritmo, a favorirci nell'azione di rotazione e innalzamento nel loop ( dosaggio energia ) a cui seguire con la centrifugazione!

Non sono l'unico che ci è riuscito e vi posso garantire che se ci impegneremo con volontà anche le soddisfazioni non saranno da meno .

Spero che molto presto la maggior parte dei lettori possa parlarmi dei successi ottenuti!

## SUL “REMATORE” E SULLA VOGA

Sincronicità: si parla della voga per il rematore e di voga per il tiratore e i saggi hanno sempre detto che è il **vogatore** che fa il tiratore!

Sono consapevole che la tecnica di cui si deve impadronire il vogatore di burchiella avrebbe bisogno di uno spazio molto lungo da collegare a quello della costruzione della barca.

Provo ad iniziare una analisi : senza il rematore , anche se in linea teorica si possono fare dei tiri , si perderebbe la possibilità di avere , come direbbero gli architetti navali , uno stabilizzatore di rollio .

Stabilizzare il rollio, avevamo detto , può essere solo di aiuto per il perfezionamento della tecnica di tiro ( è questa una condizione che il **vogatore** dovrà ben tenere presente immaginando che il suo corpo con la barca e i remi dovranno essere un tutt'uno; anche

per il vogatore la tecnica dell'anticipo dovrà essere il requisito da privilegiare.

Senza il vogatore non è praticabile una battuta di pesca con la tecnica dell'avvicinamento in campo delimitato e neppure in condizioni di mossa del tempo o con le onde delle imbarcazioni.

Vogatore e tiratore come due cacciatori devono avvicinarsi al punto conosciuto con una tecnica di voga silenziosa.

Per fare questo durante l'avanzamento della barca i remi dovranno essere tenuti sempre in acqua : finita la spinta il polso porterà in rotazione il remo per metterlo a coltello nell'acqua facendogli assumere il ruolo di stabilizzatore di rollio ; indietreggiandole da questa posizione saremo pronti ruotando di nuovo il polso a sviluppare una nuova spinta. ( **voga e scia** )

Non sarà certamente una voga con la quale muovere velocemente la nostra "brucela" ma sicuramente una voga stabilizzante e in grado di non comunicare grossi rumori e sciacqui al pesce che vogliamo insidiare ( l'uscita e l'entrata del remo in acqua produce rumore ) .

Anche il tiratore , nelle fasi di preparazione della rete sul carabottino della barca , dovrà evitare ogni martellamento e sbattimento della piombatura .

Avere un tappetino ammortizzante sul medesimo sarà consigliabile per evitare che qualunque urto trasmesso alla barca si propaghi alla la velocità del suono in acqua arrivando al pesce come segnale di pericolo.

Anche l'impatto in acqua della piombatura produrrà nelle immediate vicinanze del tiro un fuggi fuggi generale.

Anche se in alcuni casi ho pescato ritirando molto vicino in generale eviteremo tiri ravvicinati. ( "sbarazzare il tiro " )

**Una particolarità:** quando la centrifugazione è corretta e avviene il rilascio la mano destra scatta in apertura come una molla e se le unghie sono lunghe possono tagliare alcune delle dita della mano sinistra non pronta ad abbandonare la presa con la stessa velocità.

LA PIU? GRANDE DIFFICOLTA CHE INCONTRA UN PRINCIPIANTE .... Il senso di frustrazione per non riuscire a fare quello che appare molto semplice a vedere ...il problema è che quello che riusciamo a comprendere con la vista è molto ...molto ingannevole !!! ( vedi sequenza rallentata nel cd )

L'allievo deve mettere in conto che il percorso di questa ricerca è solo apparentemente semplice ed è necessario **un impegno mentale** paragonabile a quello del tiro con l'arco ( anche se tirare una freccia non è proprio come tirare un rezzaglio ) risultando per il rezzaglio il maggior coinvolgimento del corpo , la maggiore potenza necessaria e dovendo eseguire il gesto su di un mezzo in movimento.

Sarà possibile , nonostante l'impegno profuso , vivere diversi insuccessi che produrranno in noi un **senso di frustrazione** soprattutto se siamo athleticamente già preparati e forti fisicamente .

Riprendendo il paragone con il tiro con l'arco :

Si può fare centro al primo tiro

Una freccia può conficcarsi in un'altra

E questi sono i paradossi dell'arcieria ...

Un'altra cosa è mettere tutte le frecce nel centro o volutamente conficcare una freccia dentro un'altra .

Il primo obiettivo si può raggiungere dopo anni e anni di pratica costante della disciplina .

Il secondo può essere lo scopo di una vita.

## **DIVENTARE TIRATORI**

Chi vuole diventare **tiratore di rezzaglio** in una società come la nostra dovrà distaccarsi da certi condizionamenti quali la cultura del possesso .....( imparare a tirare non per pescare )

Dovremo pertanto imparare a meditare sul valore del tempo , delle sensazioni , del rapporto con le persone e con la natura cercando prima di tutto una nostra armonia interiore meditando sulle ansie che ci accompagnano o ci vengono imposte dalle circostanze esterne al nostro essere.

Dovremo fare una profonda meditazione su questi come su altri concetti

Il segnale che siamo sulla strada giusta sarà il momento in cui sia per i risultati positivi che negativi attraverso l'allenamento e l'esperienza fatta riusciremo ad avere sempre la voglia di praticare per meditare e viceversa di **meditare per praticare**.

Sarà poi indispensabile per chi non ha mai praticato uno sport complesso affidarsi ad un istruttore per avere una guida nel proprio percorso di ricerca. ( è quello che per il "rezzaglio" è mancato )

Troveremo inoltre molto educativo e rigenerante alternare sedute di allenamento con la costruzione di un nuovo rezzaglio quasi a dimostrazione di voler ricostruire e **rinnovare il nostro modo di essere e di fare**.

E' strano ma è proprio cimentandosi con una difficoltà diversa (costruzione del rezzaglio) che possiamo superare quella che ci sembrava una difficoltà insormontabile! Il momento che dedicheremo al primo tiro in acqua, credetemi, sarà un momento del tutto particolare !

Questo libro è il **tentativo di sintesi** che ho fatto su me stesso seguendo anche strade che mi hanno prima illuso e poi deluso.

## **PUNTO DI SINTESI**

<<L'ANTICIPO e le correzioni ( eventuali ) della traiettoria di guida all'indietro come strategia del tiratore esperto >>

Esaminiamo l'affermazione che alcuni << istruttori >> fanno per spiegare i difetti di un lancio:

**<< non hai tenuto le braccia larghe ! >>**

E noi li a rimarginare e cercare di introdurre nelle nostre liste questo elemento; ma aihmé povero il nostro equilibrio ( sulla barca ) I .

Nel primo volumetto anch'io prendevo a prestito la stessa frase che aveva bisogno però di una:

## PRECISAZIONE

**L' allargamento delle braccia è riferibile** alla fase finale del loop del punto di guida – sospensione del rezzaglio.

Se la piombatura deve descrivere una S anche il punto di sospensione deve descrivere una S. Per fare questo risulterà assai logico allargare il punto di sospensione alla destra del vogatore per rientrare a sinistra e riallargare a destra.

Teniamo sempre presente che questa traiettoria sarà sempre diversa in funzione di come anticiperemo:

- i moti della barca, sentendo il nostro equilibrio ( o viceversa ).
- di come ci posizioneremo sui piedi per iniziare la rotazione.
- di come ci prepareremo a ruotare il busto mentre guidiamo il rezzaglio ... **alla destra del rematore.**
- di **come e quanto** piegheremo le gambe.

**In definitiva di come potremo movimentare il punto di sospensione in funzione della posizione che assume il rezzaglio in questo allargamento per mantenere l'equilibrio dinamico del sistema tiratore – rezzaglio – barca** con il rezzaglio che deve arrivare comunque a quel preciso punto.

In questo equilibrio dinamico potremo infatti intervenire per il tramite dello spostamento dei piedi, delle braccia , unitamente ad una rotazione del tronco

## IN SINTESI

Se allarghiamo le braccia con un semplice automatismo potremo trovarci di fronte alla situazione che il rezzaglio ci sbilancia perché non abbiamo assecondato l'equilibrio ( baricentro del sistema in mezzo alle gambe ) con una rotazione del tronco e magari un piegamento delle gambe.

Lo stesso potrà avvenire se ruoteremo il tronco in modo meccanico senza “ assecondare “ questa rotazione con la posizione del rezzaglio ( rezzaglio troppo arretrato e spostato alla nostra sinistra )

Dovremo pertanto per mezzo di una mediazione ( stile personale ) che dipenderà in parte dalla nostra morfologia , dalla nostra coordinazione , dalla nostra reattività motoria sulla barca , agire con diversi anticipi per rendere progressive le diverse sequenze del tiro pensando che **il fine ultimo non è quello di tirare** ma di immaginarsi nello schema motorio fatto **di equilibrio dinamico** realizzabile con il posizionamento dei piedi ( prima

rotazione ) e **specialmente** e con il riposizionamento di quello destro e piegamento delle gambe ( seconda rotazione )!.

... quando il rezzaglio va guidato nel loop ...

E' questo che rappresenta la costruzione del tiro e in definitiva il 90% del tiro stesso!

Come anticipare, quanto anticipare, come spostare e ruotare le braccia, i piedi, piegare le gambe e ruotare il busto farà parte **di quel dialogo con la barca** per portare il rezzaglio al momento magico e all'inversione del moto di cui abbiamo parlato nella prefazione.

Capire dunque con l'allenamento a terra come attuare questo coordinamento sarà un passo fondamentale per arrivare ad una prima elaborazione del nostro schema motorio ( **automatismo a terra** ); la prosecuzione della centrifugazione ci darà o meno la conferma sulla bontà dello stesso e lo completerà .

Sulla barca sarà di guida essenzialmente il nostro senso dell'equilibrio su cui dovremo continuamente adattare la ritmica di questo automatismo ( voga ).

Non sarà semplicemente una questione di piede marino, ma si passi l'espressione, ma **di un piede marino ballerino.**

Il ballo come diceva il maestro è con il rezzaglio e "sentendo " la barca non lo strapazzeremo .

Un artificio: dobbiamo comprendere l'importanza di allenarsi a terra su di una piattaforma confinata costituita da tre ceppi per abituarci a tenere l'equilibrio dinamico anche su poco posto con una **mobilità di tutto il nostro corpo** controllata dal mentale.