

PRIMA LEZIONE

Difficoltà o facilità del tiro con il rezzaglio e abbandono della fretta (ansia).

Ricordo che una difficoltà che incontreremo quando saliremo sulla barca sarà quella di pensare troppo al rezzaglio, poco alla barca e non essere attrezzati dello schema motorio necessario al coordinamento del moto dei piedi con il movimento delle braccia e del tronco:

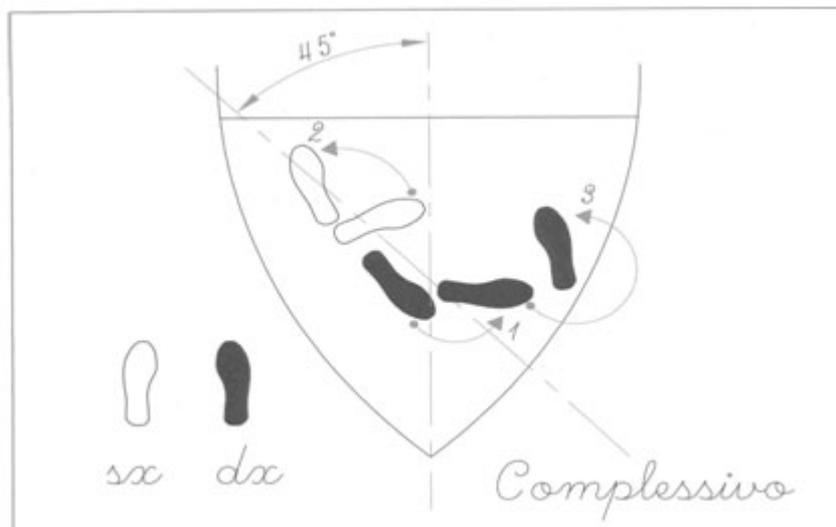


Figura 1: Movimento dei piedi

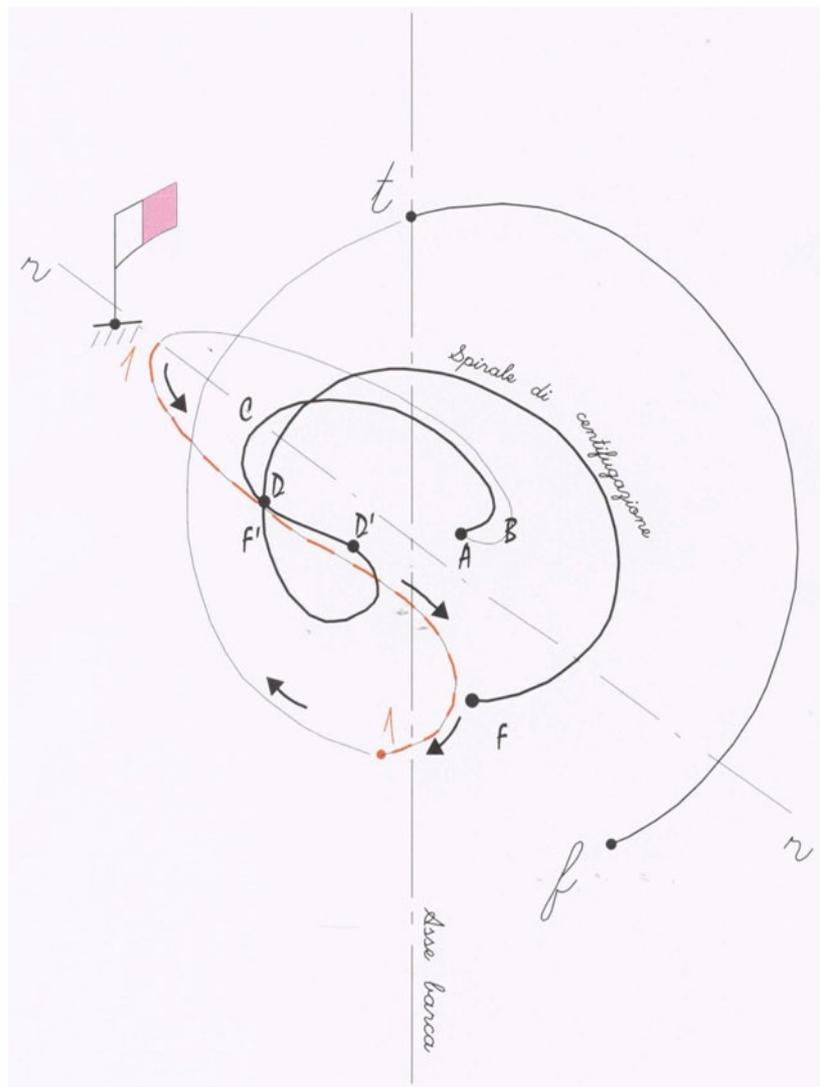


Figura 2: Movimento delle braccia

Legenda:

r-r = asse canonico di posizionamento apertura gambe (dx-sx-dx)

A-B-C-DD' E-F , = traiettoria punto di sospensione

s-s = traiettoria di inversione ad S della piombatura

d-d ' = tragitto di guida all'indietro con dosaggio energia

D' - F' (s-t) = traiettoria di allineamento bipendolo

t-f = traiettoria di centrifugazione finale

Se parleremo di:

- situazione di equilibrio dinamico.
- sentire e guidare il rezzaglio.
- anticipare nella nostra mente il movimento.
- sentire lo sbilanciamento prodotto dalla barca e dal rezzaglio.
- reagire con estrema scioltezza delle gambe e del tronco.

Dovremo riferirci allo schema motorio rappresentato dalle figure di cui sopra.

Il primo obiettivo che ci siamo posti è quello di circoscrivere il tiro con il rezzaglio in uno schema logico (tecnica di base) dando esempi , consigli e strategie che potranno servire ad ognuno per sviluppare la propria << vena artistica >> o il proprio stile.

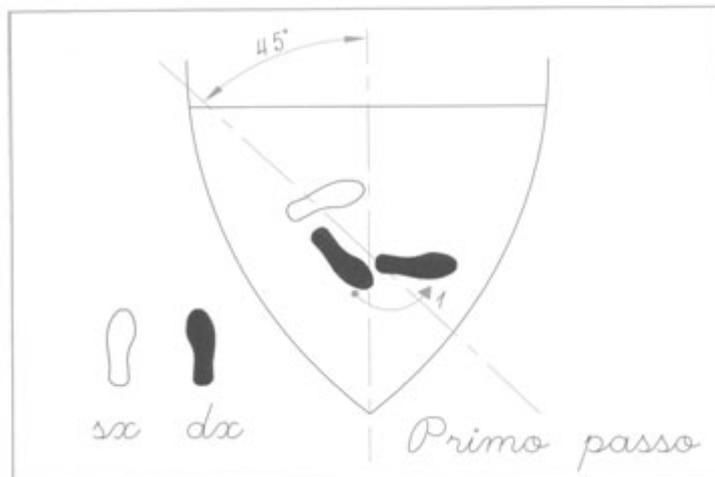
A questi consigli l'allievo potrà rivolgersi quando dopo aver provato il proprio schema motorio sentirà la necessità di mettersi a confronto con altri praticanti per realizzare quel cerchio perfetto che sarà il nostro giudice inflessibile.

Per una comprensione da parte dell'allievo si illustrano le sequenze motorie corrispondenti alle figure 1 e 2.

Avvertenza: questa lezione è intimamente legata alla caratterizzazione e analisi dei fondamentali della tecnica trattati nella parte teorica sui concetti base: loop, rotazione all'indietro, progressività della centrifugazione.

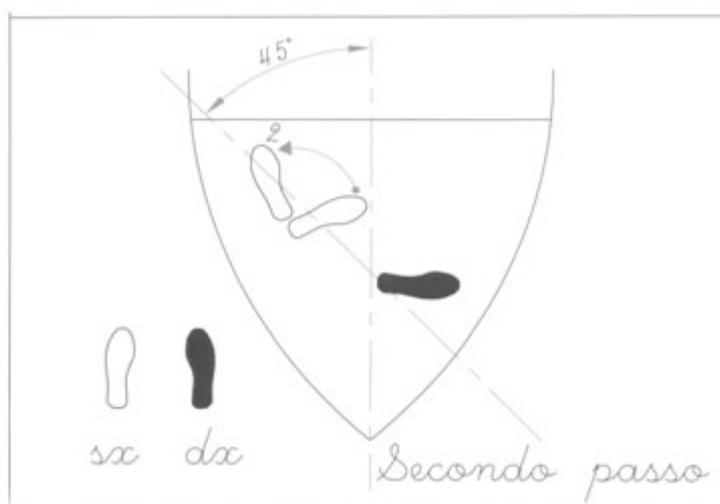


Fase 1: innesco movimento di allargamento alla nostra destra del rezzaglio (passo di piede destro) (Il fotogramma ha colto il posizionamento del destro mentre apro il sx)



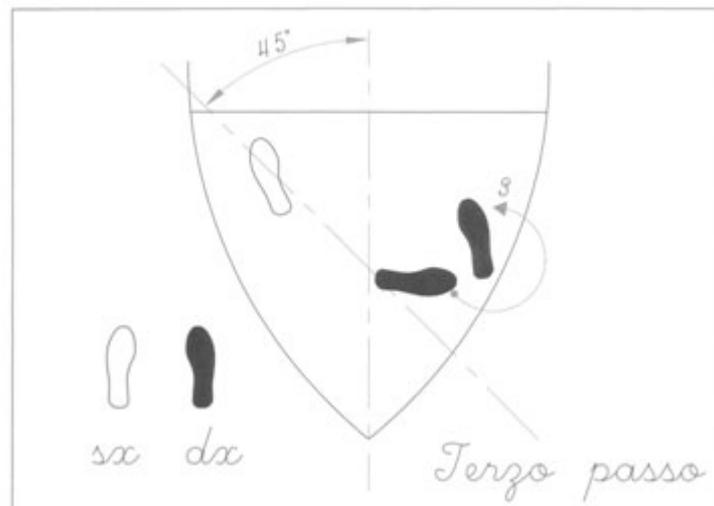


Fase 2: guida sollevamento verso la destra del vogatore (passo di piede sinistro punto di sospensione alto e busto eretto)...con il posizionamento del sinistro preparo il riposizionamento del destro



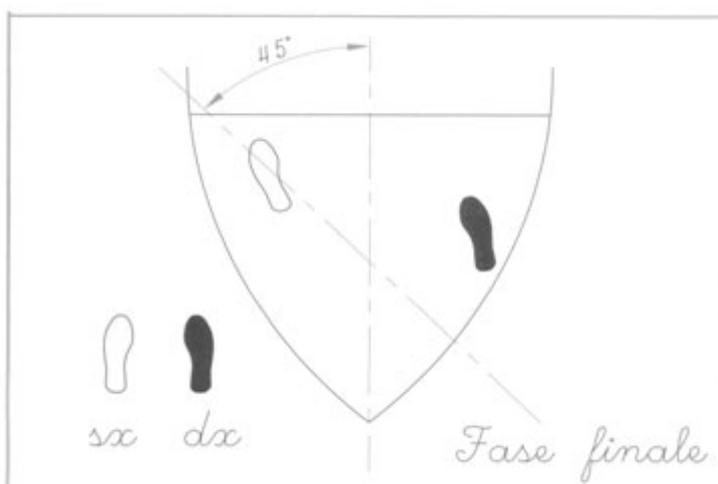


Fase 3: ritorno -rallentamento (eventuale dosaggio) con rotazione tronco (riposizionamento e appoggio su tutto piede destro con piegamento delle gambe) e abbassamento del punto di sospensione





Fase 4: sollevamento e rotazione del punto di sospensione e creazione del loop (equilibramento sul destro mentre allento la tensione sulla sinistra e la piego : bilanciamento su entrambe per i momenti di reazione del loop)



È la fase più delicata! Devo coordinare il riposizionamento del destro mentre piego le gambe e descrivo con il punto di sospensione la traiettoria C – D - D' eseguendo la **S** del punto di sospensione alto – basso –alto



Fase 5: allargamento braccia e rotazione di centrifugazione (piegamento distensione delle gambe. Il fotogramma rappresenta il momento in cui chiudo la spirale di centrifugazione f

I piedi rimangono nella posizione con un moto di piroettamento del tronco: punta tacco il sinistro, tacco punta il destro mentre il punto di sospensione descrive la traiettoria D_F' con le spalle che si portano in asse con la barca.



Fase 6: rotazione di centrifugazione (prima torsione del tronco con "piegamento" delle gambe