

FORWARD ONE HAND

Il Forward è e rimarrà sempre una manovra top del windsurf. Vediamo ora insieme al giovane talento brasiliano di Jericoacoara come eseguire, con i movimenti corretti, un Forward ad una mano, insieme ai suoi preziosi consigli e al suo gioioso stile di vita.

TESTO DI Edvan Souza • FOTO DI courtesy RRD • PLACE Jericoacoara/Brazil



EDVAN SOUZA BRA-250

È un giovane e talentuoso freestyler brasiliano che ha appena vinto il mondiale Freestyle IWA disputatosi a Icarazinho ed ha in programma di partecipare a quanti più eventi freestyle possibili del Tour EFPT e PWA. I suoi sponso sono: SimmerSails, RRD, Tecnolimits, www.windjeri.it



INTRO

Prima di iniziare a pensare di fare un Forward a una mano dovete essere in grado di chiudere alla perfezione quello normale a due mani, inoltre vi conviene provarlo con le condizioni adatte, con una situazione di vento e onda adeguate al vostro livello. Sarebbe anche utile avere una persona vicino a voi che vi controlli. Bisogna che abbiate bene in mente la direzione da tenere per eseguire questo salto, ovvero leggermente di bolina per avere una sufficiente pressione nella vela. Potete poi decidere di togliere la mano prima di staccare dall'onda, oppure successivamente una volta in aria. Indubbiamente quello più stiloso è alla Tonky, con inizio-stacco-rotazione-attezzaggio tutto ad una mano, ma è anche quello più difficile!

Il Forward One Hand è una manovra molto emozionante, bisogna pensare di fare una catapulta... per questo motivo lascia tutti terrorizzati. Bisogna fare una rotazione sopra al nostro materiale con una mano e attaccati al trapezio, come quando facciamo le famose e rovinose catapulte. Passiamo la maggior parte del nostro tempo ad evitarle, ma ora è arrivato il momento di catapultarci, consapevoli di quello che stiamo facendo!

STEP BY STEP

Foto 1: Prima di eseguire la rotazione spostate bene il braccio posteriore il più possibile verso il terminale del boma e allungate il braccio anteriore di fronte a voi. In questo modo darete più impulso alla rotazione girando più rapidi e con più stile.

Foto 2-3: A questo punto posizionate il vostro corpo in avanti, e con la mano posteriore il più indietro possibile sul boma chiudete energicamente la vela. In questa fase è importante non mollare e non fermarsi nella chiusura della vela con la mano posteriore.

Foto 4-5: Questo momento è il più importante di tutta la rotazione, non dovete mai pensare che è già finita perché potreste farvi male. Non dovete mai smettere di chiudere la vela!

Foto 6: A questo punto se vi sentite senza equilibrio rimettete la mano anteriore sul boma per evitare problemi e controllare la rotazione con sicurezza. Questi ultimi momenti sono molto importanti per la

perfetta riuscita della manovra. Continuate a mantenere il braccio anteriore di fronte al vostro corpo per dare un impulso maggiore e completare così la rotazione.

Foto 7: Ora siamo quasi nella fase finale della rotazione, ed è questo il momento in cui dovete rimettere la mano anteriore sul boma. Potete scegliere di chiudere il vostro Forward One Hand in due modi: o completandolo al 100% one hand, senza mano sul boma durante l'atterraggio, difficile ma non impossibile; oppure con due mani sul boma.

Foto 8: Siamo quasi alla fine della rotazione, adesso dovete posizionare il vostro corpo in modo tale da non impattare l'acqua troppo rigidi e piatti, quindi

iniziate ad aprire la vela per farle perdere un po' di pressione per agevolare l'atterraggio. È importante ora ricordarsi di guardare davanti e non più indietro, per controllare meglio cosa succede.

Foto 9-10: Siamo arrivati alla fine del Forward One Hand. Ricordatevi di non chiudere la vela completamente per cercare di tenere l'equilibrio sulla tavola. Adesso dovete solo riprendere la planata e sorridere... Provate tante altre nuove manovre ma fate sempre attenzione!!!

EDVAN'S TIPS

- La cosa più difficile del Forward One Hand è eseguirlo per la prima volta, superato questo ostacolo sarete pronti a ripeterlo quante volte vorrete.

- Sappiamo che la manovra è molto veloce e, soprattutto le prime volte, è difficile calcolare esattamente il momento giusto per fare i vari passaggi. Solo con un po' di pratica tutto ciò verrà più spontaneo fino ad arrivare ad eseguire un atterraggio perfettamente in planata.

- Vi deve piacere molto il windsurf per poter fare questa manovra radicale, perché non è facile e bisogna avere molta determinazione ed essere concentrati.

- Questa manovra mi piace molto perché sembra una cosa impossibile e pazza allo stesso tempo.

- L'emozione di fare un Forward ad una mano per la prima volta è molto bella, non saprete come manifestarla e vi assicuro che vi darà tanta gioia e stimoli per farne sempre di più. Questi due secondi vi sembreranno durare una vita...