

# BOB ONE HAND

La Bob One Hand è stata inventata da Antxon Otaegui nel 2005 e continua ad essere una delle manovre più eseguite anche nelle gare di coppa del mondo, grazie alla sua spettacolarità e tecnicità, specialmente con vento forte e rafficato.

TESTO DI Mattia Pedrani • FOTO DI Raffaello Bastiani • PLACE Babaomby, Mer d'Emeraude, Madagascar



## MATTIA PEDRANI I-00

Freestyler e waver dalle indiscusse capacità tecniche, i suoi video lo dimostrano chiaramente. Campione italiano freestyle 2008 e 13° nel PWA. Trasferitosi al Lago di Garda ormai da alcuni anni è un assiduo frequentatore di Malcesine e del Pier, anche quando le temperature sarebbero più appropriate ad uscite sulla neve con lo snowboard.

I suoi sponsor sono: Simmer Sails, Starboard, DaKine, Kaenon, AL360, Scorpion Bay, Morgan, Hollywind, Surfsegnana, Prolimit, Windcatcher, Maverx.



01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

### INTRO

Durante tutta la manovra, dallo stacco alla chiusura, bisogna lasciare che il braccio anteriore penzoli con scioltezza, controllando il rig solo con la mano posteriore. Questa manovra sembra un mix tra una Duck Tack ed una Spock bugna in avanti. In questi ultimi due anni è stata anche creata una variazione ancora più estrema, la Kulo, in cui la rotazione che segue il passaggio della vela è completamente aerea. Per ora concentriamoci sulle manovre "base". Si fa per dire...

### HOW TO DO

Vai al traverso a tutta velocità, con buona potenza nella vele ma preferibilmente non sovrainvelati. Per eseguire correttamente una Bob One Hand è fondamentale saper far il passaggio della Duck Tack ad occhi chiusi, in modo da potersi trovare sottovento alla vela con i piedi nelle strap ancora in posizione normale.

Lasca leggermente fino ad arrivare a circa 45° tra traverso e lasco e sbilanciati leggermente in avanti, in modo che la tavola mantenga una buona velocità. Cazza la vela col braccio posteriore, spingendo l'albero in avanti e leggermente sopravento con quello anteriore, in modo che l'albero si abbassi leggermente verso l'acqua. Mollate la mano anteriore e, fancedola passare sopra a quella posteriore, andate a prendere la fine del terminale del boma in modo da avere un controllo maggiore sulla vela al momento del passaggio. Continuate a spingere la vela in avanti col braccio posteriore, per poi lasciarlo andare e tirare il rig verso poppa e sottovento con la mano anteriore che era andata a prendere la bugna. Così facendo, la vela non scenderà troppo e galleggerà magicamente sopravento a voi per qualche secondo, prima di tornarvi in mano (o in faccia o nell'acqua sopravento, a seconda di come l'avete lanciata...). Una volta che vedete che la vela sta tornando su, portate il braccio

anteriore verso poppa e cominciate a flettere le ginocchia per prepararsi allo stacco. Mettete la mano posteriore proprio sopra alle cimette del trapezio, in modo che sia sul baricentro di spinta della vela e che si possa sfruttarne la potenza per staccare. Assecondate il movimento e la spinta della vela con il braccio posteriore, spingendo l'albero verso prua e girando testa e spalle verso poppa, usando il braccio posteriore come perno. La parte cruciale è proprio il passaggio che, se effettuato correttamente, vi garantisce abbastanza potenza da completare l'intera rotazione senza batter ciglio. Cercate ora di saltare in avanti e rannicchiare la gamba posteriore, in modo che la prua tocchi per prima e faccia da perno. Tenete il peso il più centrale possibile, in modo che la tavola possa slashare liberamente e girare come per una normale Spock. Continuate a seguire la rotazione con le spalle ed a tenere la testa girata sottovento, lasciando la mano anteriore rigorosamente a spasso.

Una volta che la rotazione di 540 gradi sta per terminare, spostati leggermente all'interno della curva. Completata la manovra, puoi finalmente rimettere anche la mano anteriore sul boma.

### STEP BY STEP

**Foto 1-2:** Vai leggermente al lasco ed inizia a spingere l'albero verso prua e sopravento come per una Duck Tack, restando però coi piedi normali e nelle strap. Sbilanciati in avanti e cerca di far tutto velocemente. Molla la mano anteriore e vai a prendere la bugna, continuando a spingere in avanti con quella posteriore.

**Foto 3-4:** Questa fase è davvero critica ed è fondamentale mantenere una buona velocità. Tira la bugna dietro alla tua testa verso poppa e sottovento, in modo da poter riaffermare il boma sottovento alla vela con la mano posteriore. Resta centrale col peso ed abbassati leggermente per prepararti allo stacco. Comincia a portare il braccio anteriore verso poppa.

**Foto 5:** Questa foto è vitale per lo stacco. Metti la mano posteriore sopra le cime del trapezio e distendi il braccio anteriore verso poppa e spingi l'albero verso prua con quello posteriore. Stendi le gambe in modo da far staccare la tavola e sbilanciati leggermente verso poppa.

**Foto 6-7:** Se sei riuscito a fare il passaggio correttamente ed hai ancora velocità, la potenza nella vela ti aiuterà sia nello stacco che nella rotazione della fase aerea, dove sei ancora sottovento alla vela. Gira la testa ed il braccio anteriore verso poppa, rannicchiando la gamba posteriore e stendendo quella anteriore, in modo che la prua faccia da perno. Resta centrale col peso e continua a tenere la testa girata verso poppa.

**Foto 8-12:** Se hai fatto tutto correttamente, avrai ancora abbastanza velocità per completare la seconda parte della manovra senza intoppi, come se fosse una normale Spock One Hand 540. Resta centrale col peso

e tieni il braccio anteriore disteso, in modo da usarlo per bilanciarti e contrastare la vela. Quando la bugna passa nel vento infatti, la vela ti stratterà sottovento ed è quindi necessario sbilanciarsi leggermente all'interno della curva.

**Foto 13-14:** Ora la manovra è praticamente finita ed ora, e solo ora, potete rimettere anche il braccio anteriore sul boma per poter completare questa super manovra!

### DRITTE ED ERRORI

Per questa manovra è importante trovare le condizioni di acqua giuste, possibilmente con vento non troppo forte. Se c'è l'acqua choppata è difficile riuscire a far girare la tavola senza intoppi e risulta difficile gestire il materiale con una mano sola. Non staccate troppo al lasco altrimenti non avrete abbastanza potenza nella vela per completare la rotazione one hand e ricordatevi di staccare ancora con buona velocità.