

# SHOVE IT

Lo Shove-It è una manovra nata all'inizio della rivoluzione freestyle. Inizialmente eseguita sulle onde è stata proposta poi anche sul chop. Scalciando il più possibile la tavola, si rende questa manovra radicale e stilosa (tweaked), è una valida alternativa per quando le condizioni non sono sufficienti ad eseguire salti più alti.

TESTO DI Edvan Souza • FOTO DI courtesy rrd • PLACE Jericoacoara, Brasile



## 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

Prendete una buona velocità al lasco e cercate un'onda abbastanza ripida o un chop di buone dimensioni.

La manovra ha una resa migliore se mantenete lo slancio in avanti, per cui è molto importante saltare sulla rampa giusta.

Per questo motivo cercate un'onda di buone dimensioni ma che non sia troppo ripida per avere slancio in avanti e tempo sufficiente per scalciare la poppa.

### STEP BY STEP

**Foto 1-2:** Appena siete sull'onda orzate leggermente facendo pressione sui talloni, chiudete la vela e portate il corpo in posizione centrale sulla tavola. Fate attenzione però a non orzare troppo bloccando tutto lo slancio in avanti della tavola, cercate di trovare il giusto equilibrio.

**Foto 3-4:** Come staccate, portate il peso sul bordo opposto della tavola facendo pressione sulle dita dei

piedi, distendete il braccio dell'albero e piegate quello della vela abbassandola.

**Foto 5-6:** Una volta che siete in aria sopra la vela è il momento di scalciare la poppa della tavola. Portate la vela in avanti con la mano dell'albero e spingete con la mano della vela per fare entrare il vento sulle mura opposte.

**Foto 6:** Contemporaneamente scalciate la tavola facendo una torsione con le anche, spingete la

poppa distendendo la gamba posteriore. Questo è il momento clou dello Shove-It.

**Foto 7-8:** Continuate a spingere il rig in avanti e aprite la vela con la mano posteriore per raddrizzarvi portando la tavola in assetto. La vela tornerà in posizione normale.

**Foto 9:** Portate la tavola sotto il corpo preparandovi ad atterrare di poppa.

**Foto 10-12:** Atterrate in controllo e chiudete la vela per stabilizzarvi.

### TIPS

- Prendete velocità e cercate un'onda media o un chop consistente.
- Orzate premendo sui talloni.
- Appena staccato, chiudete con la mano della vela e abbassate la vela sull'asse orizzontale spingendo con la mano dell'albero.
- Guardate il top della vela per abbassarla sull'asse

orizzontale.

- Se la vela non si raddrizza portatela in avanti mentre spingete con la mano posteriore.
- Se vi sbilanciate oltre la prua finendo in una Air Jibe non voluta, ricordatevi di aprire la vela per rallentare lo slancio in avanti e per raddrizzarvi.
- Se non riuscite ad andare sopra la vela per scalciare la poppa, orzate con meno decisione per mantenere più velocità, portate la vela ancora più indietro quando staccate e ricordatevi di guardare il top della vela!