

CUT BACK RE-ENTRY

Come promesso continuiamo con le nostre lezioni di didattica wave tenute dal Professore Cesare Cantagalli. Esperienza, passione e completa dedizione alla pura arte del wave riding si possono intuire dalle parole di Cesare. Cercate di scegliere e focalizzare la vostra onda e al momento opportuno ricordatevi di quello che avete letto su Funboard!

TESTO DI Cesare Cantagalli • FOTO DI Darrell Wong • PLACE Oahu, Hawaii



WHO IS WHO

CESARE CANTAGALLI I-99

L'atleta italiano più riconosciuto a livello internazionale, mai nessun altro rider nazionale è riuscito ad ottenere i suoi risultati in Coppa del Mondo. Wave rider estremo con uno stile che ha fatto scuola; inventore della prima rotazione in avanti con il windsurf, che porta il suo nome, Cheese Roll, che ha cambiato da quel giorno e per sempre il nostro sport. Dopo aver abbandonato l'attività agonistica si è immerso a tempo pieno nella gestione di brand di settore. Ora ha anche il suo marchio di tavole custom made, 99 NoveNove. I suoi sponsor sono: 99 NoveNove, Challenger Sails, Excel Wetsuit.



WIND
 direction

INTRO

Non mi stancherò mai di ripetermi e insistere sull'importanza di una buona sinergia tra i materiali, le condizioni del mare/vento e quel meccanismo che scatta quando ad un semplice comando tutto deve rispondere in maniera perfetta ed immediata... Il timing. La lettura dell'onda, l'attimo in cui decidiamo di dare via alla manovra, una sequenza perfetta di movimenti in sinergia tra loro... Il Bottom Turn è sempre la base di partenza della nostra surfata, quel segnale che da il via al movimento e alla manovra determinandone per il punto di arrivo: quando/dove/come. L'imput viene sempre dato dall'elemento chiave, in questo caso l'onda. È lei che decide e ci da la

possibilità di scegliere come e dove attaccarla in una manciata di secondi. La manovra si decide spesso prima dell'impatto con il Cut Back. Nel prossimo numero vi mostreremo come spesso si finisce col trovarsi costretti ad improvvisare un Cut Back o una manovra "di salvataggio" generata da un tempismo anticipato e ritardato o da un cambiamento della potenza dell'onda. Veniamo ora a questa sequenza.

STEP BY STEP

• Le prime due foto mostrano molto bene che il lip è distante, abbiamo ancora spazio e vogliamo mantenere la massima velocità nel Bottom senza perdere troppo abbrivio... Più lontani si è e maggiore

velocità consideriamo, dunque in questo caso l'attacco del Bottom che è morbido e non troppo aggressivo in quanto non serve una verticalità sul lip. L'abbrivio della velocità generata dalla discesa dell'onda e dal caricamento del Bottom, ci consentirà di aggredire un Cut Back in potenza.

• Attacchiamo il Bottom spostando la mano posteriore più lontano possibile e chiudiamo la vela energicamente tenendo il braccio anteriore ben disteso, facendo così, neutralizziamo la potenza del vento sulla tavola che ora è comandata dal movimento del corpo e dei piedi. Facciamo pressione sulle punte e distendiamo la gamba anteriore, mentre il corpo si appoggia in avanti mantenendo il

baricentro verso l'interno appoggiato alla vela che si abbassa verso il basso. Puntiamo bene gli occhi sull'obiettivo da colpire... "Il lip" e seguiamolo cercando di anticipare la sua potenza e la sua posizione pronti per l'impatto con il Cut Back.

• A questo punto passiamo alla fase più importante... Il cambio di curva. Notate come in questo momento, la mano posteriore si avvicina a quella anteriore per aiutare l'ingresso del vento nella vela e iniziare a generare nuovamente potenza oltre ad agevolare un avanzamento del corpo verso prua. Iniziamo a fare pressione sui talloni, quello che nello snowboard chiamerebbero inversione della lamina da monte a

valle, in questo caso la tavola inverte il bordo dall'interno verso l'esterno della curva.

• Spostiamo il peso del corpo verso prua concentrato sul piede dell'albero e le spalle iniziano a ruotare verso l'esterno, mentre le gambe si piegano.

• A questo punto iniziamo a piegare le gambe per assorbire l'impatto con il lip appoggiandoci energicamente alla vela e ci godiamo il momento magico... The Cut Back...

• Il corpo continua a produrre quel movimento importante di rotazione delle spalle che aiuta la rotazione, mentre la vela inizia a riprendere potenza.

• La poppa della tavola riceve una pressione tale da far sì che a volte sbalza fuori dal lip, scodando verso l'interno, qui dobbiamo essere rapidi ad avvinghiarci in posizione centrale rimanendo vicino alla vela, senza sbilanciare il corpo troppo internamente. In questa fase lavorano le gambe che devono richiamare al momento opportuno la tavola, senza andare in over-rotation...

• La discesa sulla schiuma è la parte difficile dove la tavola subisce sbalzi e violenze per una frazione di secondo, se siamo in grado di reggerlo. È fatta...

• ... E per il fotografo che ha scattato questa foto è ora di una bella Washing Machine!!!