

FLAKA SWITCH ONE HAND

La Flaka One Hand è uno dei pilastri portanti del Freestyle, ma ormai è in giro da parecchio tempo ed è diventata relativamente semplice e di poco valore in competizione. L'esplosione della Switch Fever, la febbre delle manovre piedi al contrario, però, ha dato luce ad nuova variazione molto tecnica e stilosa. Boys and Girls su le mani per la Flaka Switch One Hand, o come la chiamo io, la Swlaka OH (Switch fLAKA One Hand).

TESTO DI Mattia Pedrani • FOTO DI Valerio Pedrani • PLACE Lago di Garda



MATTIA PEDRANI I-00

Freestyler e waver dalle indiscusse capacità tecniche, i suoi video lo dimostrano chiaramente. Campione Italiano Freestyle 2008 e 15° nel ranking PWA 2009. 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.



10 09 08 07 06 05 04 03 02 01

INTRO

È consigliabile iniziare il trick al traverso alla massima velocità possibile, con buona potenza nella vela, in modo da non rallentare troppo durante il cambiamento dei piedi in Switch. Come al solito, purtroppo, i prerequisiti di questa manovra sono la Flaka One Hand o normale, la Spock bugna in avanti sulle mure opposte (che è praticamente identico come movimento) ed una buona padronanza dell'andatura piedi al contrario. Una volta che ti sei messo in Switch e trovi l'assetto, comincia a lasciare cazzando la vela verso poppa con la mano posteriore, ma tenendo il corpo centrale in modo da non perdere troppa velocità. Contemporaneamente, sbilanciati leggermente sui talloni, in modo che la tavola carvi sottovento come

per il minibottom turn di una Flaka regular stance. Appena sei al lasco e senti che la tavola sta per staccare dal dorso di un choppino, molla la mano anteriore, infilando l'albero nel vento con la mano posteriore. Pensa di voler saltare "al di là" della bugna. Contemporaneamente, rannicchia la gamba posteriore sotto il sedere e stendi quella anteriore in modo che la prua faccia perno e la poppa slashi liberamente. Il braccio anteriore ti aiuterà a girare, in quanto favorisce la rotazione del busto, della testa e dei fianchi nel vento. La parte aerea di questa manovra non deve essere necessariamente una rotazione di 180°, anzi, spesso e volentieri è di circa 120°-150°. Una volta che la prua tocca l'acqua, e ti trovi sottovento alla vela, cerca di stare il più centrale possibile e di anticipare

la rotazione girando testa e spalle sottovento. La parte slashata e la chiusura sono praticamente identiche a quelle di una McTwist bugna avanti one hand. È consigliabile piazzare la mano posteriore a livello delle cime del trapezio, e quindi nel baricentro della vela stessa, in modo che si riesca a gestirne meglio i cambi di potenza e quando sei controvento. Una volta completata l'intera rotazione One Hand, e stai planando dritto verso la spiaggia, puoi rimettere anche la mano anteriore sul boma. Più tardi la si rimette e più il trick risulta stupefacente! La prossima volta, senza mani!!!

STEP BY STEP

Foto 1-2: Stacca a tutta velocità sul dorso di un choppino abbastanza al lasco, infilando l'albero nel

vento con la mano posteriore e stacca il braccio anteriore, stendendolo verso poppa. Questo movimento facilita la rotazione della testa, spalle e bacino nel vento, innescando la rotazione aerea nel modo corretto. Spingi con le gambe per far staccare la tavola.

Foto 3-6: Sbilancia il peso verso prua e continua a girare testa e spalle nel vento, rannicchiando la gamba posteriore e stendendo quella anteriore. La prua farà quindi da perno, lasciando la pinna libera di slashare. La rotazione aerea è di circa 120 gradi ma è sufficiente ad innescare la seconda parte slashata della manovra. In questa prima fase ci si trova sottovento alla vela, ed è quindi opportuno spostare la mano posteriore verso il centro del

boma, sulle cimette. Ora resta centrale col peso e continua a girare la testa sottovento per continuare la rotazione.

Foto 7: Questa fase è critica per la corretta chiusura della manovra. La bugna passa nel vento, riacquistando potenza, ed è quindi necessario sbilanciarsi leggermente verso il rail sopravvento, restando però abbastanza centrali. Se c'è vento forte, si può anche spostare la mano posteriore, facendola scivolare più verso l'albero, in modo che la vela sventi più facilmente e non ti sbalzi sottovento.

Foto 8-10: A questo punto il difficile è passato, non ti resta che rimanere col peso centrale e cercare di

proiettare il corpo in avanti, sempre ad una mano, in modo che la tavola si assesti nuovamente. A questo punto puoi anche rimettere la mano anteriore sul boma, e pomparti, perché hai fatto l'intero trick, dallo stacco alla chiusura, ad una sola mano!!!

DRITTE ED ERRORI

Anche per questa manovra è importante trovare le condizioni di acqua giuste, possibilmente con vento costante e non sovrainvelati. Se c'è l'acqua choppata è difficile riuscire a mantenere l'alta velocità necessaria durante la curva sottovento. Le prime volte si può anche rimettere la mano sul boma appena dopo esserE atterrati controvento. Se la rotazione non è fluida, conviene aumentare la velocità d'ingresso!