

# CLEW FIRST

Planare a tutta velocità in windsurf con la bugna in avanti ("clew-first") è una cosa abbastanza complessa, al posto della tasca dell'albero infatti, il vento avvolge inizialmente la bugna, che risulta molto più instabile. Quando si è in andatura "clew-first" la bugna può facilmente ricevere vento contrario e sbattere in faccia senza che nemmeno ci si accorga.

TESTO E FOTO DI Axel Reese/rimedia.de

## Come posso arrivare in posizione "clew-first"?

### Girando la vela di 180°:

Antxon Otaegui: "Per mettersi bugna avanti: una volta che stai planando con buona velocità al traverso, lasca leggermente in modo che la potenza nella parte anteriore della vela venga neutralizzata, evitando che ti sbalzi in avanti quando poi girerai la vela. Molla il boma con la mano anteriore e vai a prendere la bugna sulle stesse mure, contemporaneamente comincia a portare la mano posteriore dall'altra parte della vela, oltre la bugna, per andare ad afferrare il boma sulle nuove mure. Importante: continua a dirigerti un po' più al lasco, così il passaggio risulterà molto più facile da gestire in termini di equilibrio e velocità."

### Senza girare la vela dopo aver concluso una strambata. (Strambare senza cambiare mure della vela):

Antxon: "Togli il piede posteriore dalle strap e spingi sul bordo della tavola, né troppo né troppo poco, in modo che la tavola cominci a girare. Contemporaneamente, sbilancia il tuo corpo leggermente in avanti in modo da mantenere una buona velocità, muovendo il busto vicino al boma e piegando le ginocchia (la distribuzione del peso è fondamentale). Ci sarà un momento nella strambata in cui non sembra esserci più potenza nella vela, questo è il momento perfetto per cambiare i piedi e continuare a planare bugna in avanti. È più facile comunque continuare ad andare un po' più al lasco, ricorda."

*Più larga è la tavola e più piccola la vela, più facile sarà imparare la tecnica della bugna-avanti. Si può anche imparare con vento leggero, abituandosi alla rotazione della vela.*

### Livello avanzato / manovre da esperti:

#### Nose tack bugna-avanti:


Antxon: "Non è necessario planare per potersi mettere clew first. Una volta girata la vela, manda l'albero verso poppa finché la prua della tavola è

esattamente controvento, poi fai passare nuovamente l'albero nel vento, cercando di non fare prendere potenza alla vela controvento. Metti il piede anteriore appena davanti al piede d'albero e quello posteriore appena dietro. Spingi un po' con la mano più vicina alla bugna in modo da prendere vento sulle altre mure e poi salta con entrambi i piedi attorno all'albero per atterrare dall'altra parte della tavola (ricorda che quando il vento spinge la vela bugna avanti, riesce a tirarti in avanti con molta potenza)."

#### Spock bugna-avanti:

Antxon: "Non fare questa manovra quando sei sovrainvelato. Plana bugna in avanti a tutta velocità con le mani abbastanza larghe sul boma e cerca un piccolo chop per staccare (non cercare di staccare troppo alto, in quanto più stacchi, meno slashi), appena senti che la pinna è fuori dall'acqua, porta il peso in avanti, avvicinando le mani tra loro e gira testa e spalle verso poppa (tutto allo stesso momento, quindi è meglio se ti eserciti in spiaggia prima). Appena la prua della tavola tocca l'acqua, tieni il peso leggermente sbilanciato a prua e non spingere la bugna nel vento, in quanto così facendo fermeresti la rotazione all'istante. Rimani col peso in avanti e stendi la gamba posteriore verso poppa e sottovento, finché la prua della tavola punta nella direzione iniziale al momento dello stacco. Solo allora, gira la vela."

#### Spock switch bugna-avanti (Clew First Puneta):

Antxon: "Vai con i piedi al contrario e bugna avanti e cerca di andare meno al lasco possibile. Tieni le mani belle larghe sul boma. Quando ti senti a tuo agio e in equilibrio fletti le gambe per staccare ma non spingere troppo su quella posteriore, in modo da non perdere troppa velocità. Subito dopo aver staccato, avvicina le mani in modo che il vento spinga la bugna sottovento, basta che ti sbilanci leggermente verso prua, e partirai in slashata in un istante. Continua a scivolare sottovento finché ti ritrovi nella posizione iniziale." 



STRAMBARE SENZA GIRARE LA VELA



SAIL 180°



CLEW FIRST NOSE TACK



CLEW FIRST SPOCK



CLEW FIRST AND SWITCH SPOCK