

# MISTY FLIP

Il Misty Flip, anche conosciuto come Clew first Ponch (anche se non c'entra nulla..) è una delle manovre aeree più recenti ed estreme, presentata per la prima volta dall'acrobata Kiri Thode, alla tappa di coppa del mondo di Lanzarote nel 2007. La rotazione ricorda vagamente una sorta di Cheese Roll bugna in avanti. La rotazione alla base di questa manovra è poi il punto di partenza per una nuova variazione ancora più complessa, la Culo, che inizia con un passaggio sottovento alla vela per poi staccare controvento ed eseguire un Misty Flip.

TESTO DI Mattia Pedrani • FOTO DI Matteo Righetti • PLACE Table View, Cape Town, Sud Africa



## HOW TO DO

Vai al traverso a tutta velocità, con buona potenza nella vela ma preferibilmente non sovrainvelati. Per questo trick, specialmente le prime volte, è necessario avere una vela piccola e vento sostenuto, in modo che la rotazione sia più veloce e che risulti più facile staccare. Poggia leggermente ed esegui lo stesso movimento di una Duck Jybe, girando la vela bugna avanti. Una volta che la vela ha ripreso potenza, con le mani belle larghe sul boma, continua ad andare al traverso-lasco a tutta velocità e cerca un ripido choppino leggermente sopravvento alla tua posizione. Buttati bruscamente sui talloni come uno Shove-it per far in modo che la tavola orzi sulla faccia del chop. Quando senti che stai per staccare, butta l'albero sottovento e verso poppa, girando testa e spalle sottovento. Scalcia la tavola sottovento ed una volta che sei nella fase discendente della rotazione, continua a spingere sul braccio anteriore, la bugna, in modo che la vela vi spinga nuovamente in posizione eretta come per l'atterraggio di uno Shove-it. Ora non vi resta che restare centrali col peso e potete o girare la vela e ripartire come una Spock, oppure tenere il boma e ripartire come una Spock 540. Una volta acquisita dimestichezza col Misty Flip, lo si può anche combinare con altri tricks come la Spock, o una Kono normale o addirittura una Culo... ma qui siamo proprio nel mondo delle favole. Un ottimo primo passo in ogni caso!!!

## STEP BY STEP

**Foto 1:** Sparati a manetta al lasco bugna in avanti e cerca un ripido chop appena sopravvento a te. Tieni il fisico leggermente sbilanciato in avanti e preparati a

staccare flettendo le ginocchia.

**Foto 2-3:** Questa fase è davvero delicata ed è cruciale per la corretta riuscita del trick. Orza bruscamente buttandoti sui talloni e, contemporaneamente, spingi l'albero sottovento e verso poppa. Gira testa e busto verso poppa, per poi stendere le gambe e sfruttare la spinta creata dall'orzata brusca, come per uno Shove-it. In questo momento sarai quasi completamente a testa in giù, quindi cerca di non allarmarti e continua a spingere sul braccio di bugna, quindi anteriore, per far sì che la vela non si abbassi troppo sull'acqua e che la potenza contraria sostenga il tuo peso in rotazione. La velocità di rotazione in questa manovra è davvero vitale, specialmente con vento leggero. Continua a guardare verso poppa e scalcia la tavola sottovento per farle completare la rotazione aerea di 360 gradi.

**Foto 4-6:** Ora non ti resta che gestire l'atterraggio e la parte finale della rotazione che può essere di 360 o 540 gradi, come per una Spock. Cerca di ammortizzare l'impatto flettendo le ginocchia, perché questa fare può essere, specialmente le prime volte, abbastanza brusca e traumatica. Rimani centrale col peso ed aspetta che la vela riprenda potenza per chiudere la manovra correttamente.

## DRITTE ED ERRORI

La difficoltà maggiore è riuscire ad avere abbastanza spinta per riuscire a staccare e completare la fase aerea senza intoppi. Gira la vela al lasco a tutta velocità e non aspettare troppo a staccare in quanto è molto facile perdere potenza bugna avanti, specialmente in condizioni marginali. Ricorda di girare testa e spalle e flettere le ginocchia all'atterraggio. ➔



© Foto Fiore/Cason

## 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.

