

# FLAKA



Ciao a tutti, sono Roberto Pompermaier e abito a Torbole sul Garda. Come occupazione "studio" informatica, faccio gare di windsurf freestyle e d'estate insegno in una scuola di windsurf. Proprio per queste ultime due occupazioni mi sono ritrovato a scrivere queste lezioni di freestyle. Premettendo che il freestyle è veramente uno stile libero e quindi per ognuno diverso, nelle spiegazioni cercherò sempre di affiancare ai movimenti necessari per effettuare la manovra, ciò che

Ma ora iniziamo con la manovra. Il primo movimento per andare a ruotare una FLAKA è identico a quello di una strambata. Innanzitutto spostiamo leggermente le mani verso bugna, il che ci aiuta a mantenere la vela molto chiusa durante la poggiate. Dopo aver spostato le mani ci dirigiamo



*Necessita di una buona conoscenza tecnica freestyle. Upwind 360°, Taka, Geeko...*



*Dirigersi al lasco (vento almeno forza 5) in modo tale da poter scegliere più comodamente l'onda sulla quale saltare*



*L'ondina ideale per lo stacco è di 20/30 cm con la "schiena" bella ripida*



*Girate la testa nella direzione della rotazione e, una volta staccato, fissate lo sguardo sul punto d'atterraggio*



*Qualcuno la impara in poche uscite, altri ci si "picchiano" per anni!*



personalmente penso e provo mentre surfo. Come prima manovra ho scelto la FLAKA perchè la trovo molto armoniosa. Anche se all'inizio avevo rinunciato a provarla data la difficoltà dello stacco, una volta imparato il trucco, mi sono accorto che l'impresa non era impossibile. Innanzitutto vi consiglio una tavola abbastanza reattiva come un freestyle-wave per facilitare l'ingresso in manovra. In un secondo momento, quando avrete capito come staccare la tavola dall'acqua, un freestyle puro vi aiuterà sicuramente per la slashata. Per ciò che riguarda la vela, come al solito una vela leggera e maneggevole aiuta sicuramente.

il corpo proiettato in avanti (Foto 6). Il braccio dietro lo distendiamo in modo tale che durante la slashata siamo già pronti a controllare il vento nella vela. Dato che siamo sottovento alla vela, nel caso ci trovassimo con troppo vento o troppo verticali dobbiamo piegare ulteriormente il braccio posteriore e fare sventare la vela. Nel caso contrario, in cui rischiamo di cadere sopra la vela possiamo correggere l'errore spingendo leggermente con il braccio della vela ed aumentarne la spinta. A questo punto arriva l'ultimo passaggio: fare passare la bugna sopravvento (Foto 10-11). Come ogni altro passaggio di bugna sopra vento dobbiamo anticipare la vela portandoci con il peso nella direzione opposta alla quale la vela andrà a tirare una volta effettuato il cambio di mura.

Una volta trovata la nostra onda andiamo a poggiarci violentemente sopra come se volessimo strambare. In pratica dobbiamo arrivare con la tavola completamente di poppa e con la cresta dell'onda sotto i nostri piedi (Foto 1). Non preoccupatevi è un gioco di sincronismo che diventa presto automatico. Bisogna comunque fare attenzione perché già qui si può commettere il primo errore. Nel caso in cui saltassimo senza aver portato la tavola di poppa ci ritroveremo con il nostro corpo non centrale sulla tavola ma troppo inclinato sopra vento impedendoci di ruotare assieme alla tavola. Adesso arriva il passaggio chiave.

## BRACCIA

Se abbiamo effettuato correttamente l'ingresso in manovra, ci ritroviamo con la tavola completamente di poppa e con la prua verso l'alto (Foto 1). Già a questo punto dobbiamo spingere (buttare) l'albero a circa 45° sopra vento la prua. Se prima di poggiare abbiamo spostato le mani verso la bugna (ricordate?) e dunque il braccio davanti risultava piegato, adesso per portare l'albero in avanti dobbiamo distendere il braccio anteriore il più rapidamente possibile e bloccarlo di colpo (Foto 2). Se riusciamo a distendere e bloccare il braccio in questo modo inneschiamo la rotazione vera e propria.

## GAMBE

Le gambe, dopo essersi piegate per effettuare la "finta" strambata (ovvero solo la prima parte di una "vera" strambata) ora devono distendersi come se volessimo fare un salto (foto 1). Attenzione a non tirare mai la tavola verso l'alto con le gambe perché ciò ridurrebbe notevolmente l'altezza del nostro salto. Adesso abbiamo la tavola sollevata dall'acqua e siamo liberi di ruotare grazie al movimento delle braccia (Foto 2). A questo punto, la maggior parte delle cadute che si possono effettuare provando la FLAKA vengono risolte piegando molto bene il braccio dietro in modo tale da mantenere il boma vicino al petto. Così facendo riusciamo ad infilare l'albero nel vento (Foto 2-3). Contemporaneamente pieghiamo anche la gamba dietro in modo tale che la tavola si impunti e usi la prua come perno di rotazione (Foto 3). Una volta che siamo riusciti ad "impruare" ed effettuare parte della rotazione vera e propria andiamo a ridistendere il braccio e la gamba dietro per prepararci all'atterraggio (Foto 6). La gamba dietro viene distesa in modo tale che quando anche la poppa torna in acqua, abbiamo

UN AIUTO FONDAMENTALE per chiudere con successo la FLAKA ci viene dato dalla testa: per tutta la manovra guardiamo nel senso di rotazione (nel caso della sequenza guardo verso sinistra perché ruoto in senso antiorario). In ogni caso, quando vado a fare una flaka, sento già prima di staccare se verrà, se verrà bene o se mi schianterò. Questo perché lo stacco è veramente importante per chiudere bene questa manovra. Le possibilità di farsi del male con questa manovra non sono elevate, ma bisogna comunque stare attenti alla caviglia e al ginocchio della gamba anteriore. In alcuni casi succede che la tavola inizi la rotazione, ma rimanendo troppo arretrati con il corpo, il corpo stesso e la vela non ruotano assieme alla tavola. In questi casi se il piede davanti rimane nella strap c'è il rischio di prendersi uno stramanto alla gamba. Per fare sì che i piedi escano dalle straps con facilità, possiamo tenere le straps stesse un po' più larghe del normale e iniziare a sollevare le dita dei piedi per mantenerli all'interno delle straps. Ma state pure tranquilli, non ho ancora sentito nessuno farsi male seriamente provando una flaka, al contrario sono tutti sempre soddisfattissimi quando riescono a chiuderla. Inoltre una volta imparata la flaka possiamo sfidarci con le sue varianti come la flaka ad una mano o come la flaka diavolo, però questa ve la racconto un'altra volta.