



Cari amici principianti...

I contenuti sono volutamente ridotti all'essenziale, e lo stile è il più agile e sintetico possibile, evitando troppe nozioni teoriche o particolari non essenziali. Anche se è bene ricordare che ogni buon surfista deve conoscere il mare e le nozioni marinaresche basilari, ci limiteremo all'essenziale. Buon divertimento... e buon bagno!

**LOCATION:
RESIDENCE AU GRAND SUD
LA BERGERIE - HYERES
www.augrandsud.com**

Nozioni fondamentali e recupero della vela

Ciò che è fondamentale capire è che, per partire, la vela deve essere sempre sottovento rispetto a voi ed alla tavola (ossia voi dovrete essere "schiena al vento").

La vela dovrà essere, poggiata sull'acqua, perpendicolare alla tavola (in caso contrario, potete spostarla usando il peso del corpo, muovendo verso prua o verso poppa).

Raggiunta la posizione ottimale, potete cominciare.

Prima ve lo faccio vedere a secco... e poi in acqua.

Schiena al vento, vela sottovento, piedi a cavallo del piede d'albero, sull'asse longitudinale della tavola, ginocchia completamente piegate e peso tutto verso l'acqua dietro di voi.

Appena la penna (estremità superiore della vela) è all'altezza degli occhi, distendete le gambe e riportate il peso sopra la tavola. Schiena dritta, sempre! Ora è il momento di usare le braccia, afferrando l'albero sotto al boma.



The Wind News beginners' School



Se proprio avete deciso di cadere, ricordatevi che l'albero è bastardo, e spesso aspetta che il principiante riemerge per colpirlo: dopo vent'anni, per vendicarmi, adesso gli alberi li rompo nelle onde, così imparano!

Per partire seguite questa sequenza:

- arretrare con il piede dietro
- arretrare e ruotare verso prua il piede davanti che rimane a fianco del piede d'albero
- portare l'albero avanti e verso prua
- afferrare il boma con la mano dietro e stabilizzarsi
- afferrare il boma con la mano davanti e ce l'avete fatta!

Nelle prossime lezioni vi insegnerò a cambiare direzione e a tornare a casa... e visto che il nuoto è uno degli sport più nobili (e non avete idea di quanto nuoterete con questo sport), perchè non iniziate tornando a riva?

