



Spock Grubby

Freestyle base: dal duck jibe allo spock III puntata

teacher: Fabio Galò

SPOCK

SPOCK E GRUBBY

Con queste due altre manovre entriamo di diritto nel freestyle moderno. Sicuramente non sono due manovre facilissime da imparare e ci vuole un po' di costanza prima di chiuderne una in piedi. Ma come ho già detto la vedo con una mentalità un po' diversa rispetto ai soliti schemi, meglio cadere tantissime volte divertendosi provando un spock piuttosto che andare solo dritti e fare sempre quello che si è capace.

Non bisogna mai avere paura di cadere...ricordatevelo sempre!!!
La traduzione letterale di spock è spaventoso, infatti il primo a pensare ed eseguire questa manovra fu il mitico Josh Stone, che pensando di aver inventato una manovra incredibilmente difficile la chiamò appunto "spock".

Sono due manovre abbastanza difficili, soprattutto per chi è alle prime armi con il freestyle, addirittura ci sono certe manovre nuove che in teoria risultano essere molto complicate ma che in realtà sono molto più semplici dello spock, ma vi assicuro che quando lo chiuderete per la prima volta sicuramente farete un urlo spaventoso!

Il Grubby invece è una manovra sulla carta più semplice, anche se poco visto. E secondo me eseguito con stile è una delle manovre più belle e più fluide da vedere.

Il suo inventore fu Greg Allaway, e attenzione... in Francia non sanno nemmeno di cosa state parlando se dite grubby, ma gli esterni nazionalisti continuano a chiamarla a modo loro, ovvero lollyspock, in effetti a voler essere pignoli la manovra scomposta è l'unione tra un lollypop e uno spock.

LO SPOCK

Chiunque è in grado di eseguire un vulcan slashing un po' all'indietro può tranquillamente provare un spock, e se ancora non avete dimestichezza con la vulcan... dai non è poi così difficile basta un po' di impegno... oppure non avete letto abbastanza volte la lezione precedente sulla vulcan!!!

Per eseguire uno spock dovete lanciaarvi al lasco e cercare una zona relativamente con acqua piatta. Una volta individuata cercate lo stacco su di un ciop non troppo ripido e grande ed effettuate gli stessi movimenti di un normale vulcan, ma con una rotazioni di fianchi più decisa. Ricordatevi di mettere la mano anteriore più vicino alla maniglia e di piegare durante la fase aerea sia le gambe che il braccio anteriore. Questi movimenti vi metteranno di girare il più vicino possibile intorno all'albero e quindi anche più velocemente. Fino a questo momento non c'è nulla di diverso rispetto a una normale vulcan, a parte il fatto di girare in maniera più decisa i fianchi per dare già da subito l'inerzia per la rotazione dei 360° alla tavola necessari per chiudere la manovra.

Una volta atterrati mentre state slashing all'indietro, e quindi avete preso il boma sulle nuove mura, come si vede dalla foto dovete sbilanciarvi il più possibile sulla prua scaricando il peso sul piede d'albero, distendendo la gamba posteriore e girando la testa nella direzione della rotazione.

Dando il giusto impulso con i fianchi al momento dello stacco e sbilanciandovi in avanti la tavola inizierà ad effettuare i rimanenti 180°, assecondate la rotazione spingendo un po' sui talloni e continuando a girare i fianchi.

La vela deve rimanere immobile e soprattutto non dovete spingere la bugna nel vento,

l'errore più classico, altrimenti bloccherete immediatamente la rotazione della tavola. Infatti come si vede nella sequenza nei primi 6 fotogrammi praticamente la vela è sempre ferma mentre la tavola sta ruotando.

Continuate a sbilanciarvi in avanti e quando la prua della tavola ha superato la direzione del vento e quindi è nella direzione da cui avete incominciato la manovra, in poche parole avete finito i 360° della rotazione, lasciate il boma con al mano posteriore mettendo in questo modo alla vela di trambare e riprendere il boma sulle altre mura, quelle da cui eravate partiti... un bell'urlo... e poi via a tutta velocità verso un'altra move.

GRUBBY

Il grubby è una manovra che va eseguita al lasco pieno, ma più si diventa bravi più si riuscirà a eseguirla con un angolo maggiore di bolina.

Lanciatevi quindi al lasco con una buona velocità, staccatevi dal trapezio, allargate le mani sul boma e scaricate il più possibile la vela. E' fondamentale al momento dello stacco non avere la vela piena di vento, altrimenti eseguirte una specie di speed loop, l'errore più classico quando si impara questa manovra. Individuato il ciop staccate con decisione e portate il vostro peso sulla poppa raccogliendo al corpo la gamba posteriore. Per imprimere la rotazione dovette far perno sulla prua. Come si vede nella sequenza durante la fase aerea quando la prua tocca l'acqua, ho tutto il mio peso concentrato sulla poppa e ho lo sguardo fisso sulla bugna con braccio anteriore disteso e braccio posteriore piegato. Una volta atterrati sbilanciate tutto il vostro peso in avanti scaricandolo

sul piede d'albero e continuando a tenere fisso lo sguardo sulla bugna. In questo momento è fondamentale tenere neutra la vela senza spingere o tirare la bugna, questo per permettere alla tavola di completare i 180° mancanti.

Quando la tavola sta completando il suo giro ed è tornata nella direzione di partenza si può chiudere la vela.

Questo movimento sarà molto veloce in quanto la bugna dovrà essere infilata nel vento, e soprattutto se avete staccato nella giusta direzione scaricando poi il peso sulla prua e la tavola sta slashingo fluidamente, allora non vi accorgete nemmeno di quando la bugna entrerà nel vento!

Continuate a tenere il peso in avanti e assecondate la rotazione della vela, appena ha ripreso vento chiudetela con decisione e ripartite!

Volete un trucco?

Bene... prima dello stacco calzate leggermente la vela con la mano posteriore e poi rilasciate-la subito al momento del salto.

GRUBBY

Ringrazio Wind News ed i miei sponsor: TIGA, Space Dog, Mystic, Tecno Limits, Select, Lizard, Dago, La Glisse... e ci vediamo in edicola nei prossimi numeri con altre lezioni sulle basic moves...

photo/ Fiore/canon