SINTESI TECNICA di REMATA

Durante la breve remata per il take off il braccio deve essere teso come un remo di legno, il gomito non si piega, la mano è chiusa a pala. Non lavora la spalla (piccolo muscolo) ma il potente dorsale (grande muscolo), il vero motore del surfista.

La mano tesa afferra l'acqua innanzi, lontano dalla prua, e la spinge dietro con forza esplosiva mediante una rotazione completa di 180 gradi, SENZA PIEGARE il braccio all'altezza del gomito, spruzza l'acqua potente dietro di se.

Il braccio resta sempre teso come anchilosato nel saluto romano (che vi piaccia o meno non dimenticatelo mai, piegare il braccio significa dimezzare l'azione di remata e di conseguenza il nostro avanzamento).

Il busto deve essere inarcato oltre il nostro apparente limite meccanico, i lombari devono forzosamente sostenerlo facendo leva nella parte ricompresa tra le basse costole e la zona pelvica, le ginocchia poggiano sicure ferme sulla tavola.

La testa è alta, il mento e lo sguardo sono protesi in avanti nello sforzo estremo. Le gambe sono strette, i piedi uniti e fermi (senza sbatterli, non spingono nulla ma frenano rompendo la fuoriuscita del fluido dall'idrodinamicità perfetta della tavola, anche se molti lo fanno, in realtà è un riflesso dovuto all'impulso di contrasto delle braccia ipertese in avanti in moto alternato).

La tavola è inclinata di 15 – 30 gradi verso la direzione dell'onda, il nostro sguardo è fisso sulla parete. Tre quattro, cinque bracciate con questa tecnica, unite ad un buon occhio al nostro posizionamento nel punto giusto dove sparare la potenza di remata, ed ogni onda è nostra! (Salvo di non avere vicino qualcuno più bravo e allenato di noi).

Nota: la tecnica di remata completa di specifiche motorie, posturali e muscolari, delle sottotecniche, e degli Shock di Comando in PNL è sviluppata nel Programma Speciale **POWER PADDLE ™** (vedi https://www.kaylua.it/negozio/)





Buone onde...aloha!

Kaylua.it