

Stand up paddle: Stand up!

Mettersi in piedi e pagaiare, all'inizio non è così facile. In questo capitolo sono presentate le nozioni di base combinando gli elementi pagaia, tavola e pagaiatore. I chiarimenti e i consigli tecnici mirano a facilitare l'apprendimento del SUP affinché i neofiti possano apprezzare subito questa attività all'aria aperta.

Posizione di base

Affinché chi pratica il SUP possa esercitare la sua passione il più a lungo possibile bisogna prestare attenzione alla postura del corpo.

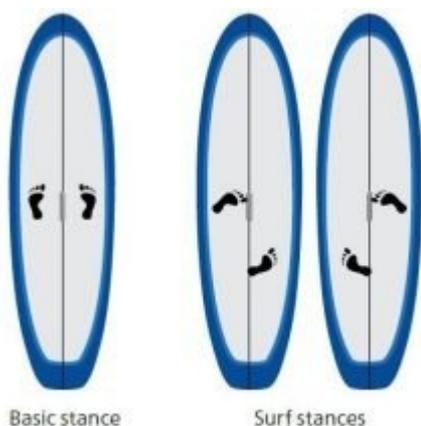
Postura



- Gambe leggermente divaricate alla larghezza dei fianchi e flesse, asse delle gambe stabile (caviglie, ginocchia e fianchi allineati).
- Peso distribuito uniformemente sui due piedi, appoggio su tre punti: talloni (1), teste metatarsali del mellino (2) e dell'alluce (3).
- Busto eretto e stabile.

Posizione dei piedi

A ogni tecnica di pagaiata (v. pag. 14) corrisponde una posizione dei piedi diversa. Per la pagaiata dritta, i piedi restano nella posizione di base (basic stance), (v. forward stroke/trazione). Per le virate, ad esempio il pivot turn, i piedi vengono invece portati nella cosiddetta posizione da surf (surf stance).



- **Basic stance:** per garantire uno scivolamento sull'acqua ottimale è importante distribuire

correttamente il peso sulla tavola. I piedi vanno posizionati nel punto giusto, ovvero all'incirca al centro della tavola (il cosiddetto sweet spot). I piedi sono posizionati a destra e a sinistra del passante per la maniglia. A seconda della tavola e del peso della persona, il punto ideale può variare di qualche centimetro. Sulla tavola il peso può essere distribuito in modo tale che la poppa non sia immersa in acqua.

- **Surf stance:** in questa posizione i piedi non sono paralleli, ma spostati leggermente sulla tavola. Trasferendo all'indietro il peso del corpo, il punto di rotazione della tavola viene pure spostato all'indietro e la punta della tavola si ritrova alleggerita. In questo modo si vira più velocemente nella direzione desiderata.

Cambiare o correggere la posizione dei piedi

Il volume della tavola è distribuito in modo tale che questa sia più stabile lungo l'asse longitudinale. Ciò significa che sui bordi è più inclinata. Per questo motivo è meglio spostarsi in avanti e indietro compiendo piccoli passi stando sull'asse longitudinale. Per spostarsi sulla tavola, ad esempio per modificare o correggere la posizione dei piedi, la tavola deve essere mantenuta il più stabile possibile.

- **Spostare la posizione dei piedi all'indietro o in avanti:** muoversi in avanti o all'indietro al centro della tavola e assumere di nuovo la postura di base.
- **Correggere la posizione dei piedi:** divaricare e o avvicinare i piedi. Sollevare le dita di entrambi i piedi e riposizionarli verso l'interno/esterno. Quindi sollevare i talloni e anche in questo caso riposizionarli verso l'interno/esterno (un po' come se si ballasse il twist). Ritrovare un nuovo equilibrio con i piedi paralleli.

Utilizzazione della pagaia

Impugnatura



Per massimizzare il piacere, è necessario considerare anche il modo in cui si impugna e si dirige la pagaia. Una remata corretta consente di infondere la potenza necessaria e senza eccessivo dispendio di energie

- La mano superiore afferra il pomello, quella inferiore il manico.
- Se la pagaia forma un angolo tra la pala e il manico, questo deve essere aperto nel senso di marcia. In questo modo la pala resta più a lungo in posizione verticale nell'acqua.

Cambio di lato



Per poter pagaiare seguendo una linea più o meno dritta, bisogna portare regolarmente la pagaia da un lato all'altro della tavola, ciò che necessita un cambio di mano.

- Portare la pagaia davanti a sé.
- La mano in alto afferra il manico sotto l'altra mano.
- La mano che stava sotto sale ad afferrare il pomello.

Entrata in acqua

Quando si entra in acqua è necessario prestare attenzione alle condizioni locali. Se non è possibile entrare in acqua facilmente, ad esempio da una riva leggermente inclinata, si può optare per un pontile o per un altro oggetto galleggiante ben ancorato. I seguenti suggerimenti permettono di facilitare l'entrata in acqua.

Entrata in acqua da una riva leggermente inclinata

Su una spiaggia di ghiaia, di sabbia o su una riva erbosa che scende lentamente verso l'acqua:

- portare la tavola in acqua con la pinna in avanti fino a quando l'acqua raggiunge le ginocchia
- evitare di toccare il fondo con la pinna per non rovinarla.

Per entrare e uscire dall'acqua vale la regola d'oro 3:1: pagaiare in ginocchio fino a quando ci si trova ad almeno tre metri dalla riva e l'acqua è profonda almeno un metro. Solo allora mettersi in piedi sulla tavola. λ

Entrata in acqua da un pontile o una passerella

Se l'entrata in acqua avviene da un pontile o da un altro oggetto galleggiante, questi consigli possono essere utili per una partenza senza intoppi:

- salire sulla tavola in ginocchio
- aggrapparsi con le mani a sinistra ai bordi della tavola
- a seconda dell'altezza del pontile, appoggiare trasversalmente la pagaia sulla tavola
- è possibile appoggiare una parte del manico e il pomello sul pontile.

E adesso in piedi!

Dopo essere entrati in acqua l'avventura inizia: per controllare meglio l'equilibrio, all'inizio i neofiti possono

pagaiare stando in ginocchio. Lo stesso vale in caso di condizioni difficili, ad esempio in presenza di onde o venti ascendenti.

Pagaiare in ginocchio

I principianti possono fare le loro prime esperienze pagaiando in ginocchio. In questa posizione è più facile mantenere l'equilibrio, poiché il baricentro è più vicino alla tavola e la superficie di contatto si allarga. Tuttavia, si riduce anche l'effetto leva e il modo di tenere la pagaia deve essere adattato.

- Posizionarsi in ginocchio al centro della tavola sullo sweet spot
- Adattare l'impugnatura della pagaia abbassando le due mani

Pagaiare in piedi

È giunto il momento di alzarsi! Sull'acqua per passare dalla posizione in ginocchio a quella eretta bisogna procedere nel modo seguente:

- appoggiare di traverso la pagaia sulla tavola di fronte a sé e utilizzarla come supporto, la pala della pagaia giace piatta sull'acqua
- posizionare i piedi alla larghezza dei fianchi (sweet spot).

Rivolgere lo sguardo in avanti aiuta a mantenersi in equilibrio λ

Cadere – rialzarsi – continuare

Si progredisce solo provando e commettendo errori. Anche i più esperti cadono in acqua e risalgono sulla tavola. L'importante non è rimanere asciutti ma progredire divertendosi. I super dovrebbero riuscire ad issarsi da soli sulla tavola dopo essere caduti in acqua. Consigli:

- posizionarsi orizzontalmente in acqua
- con una mano afferrare la maniglia di trasporto e risalire sulla tavola dopo uno slancio verso l'alto.

Posare la seconda mano in appoggio sulla tavola. Non afferrare il bordo, altrimenti si gira trasformandosi in una parete invalicabile.

Fonte: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Nicole Reinhart, Daniel Rügsegger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO