
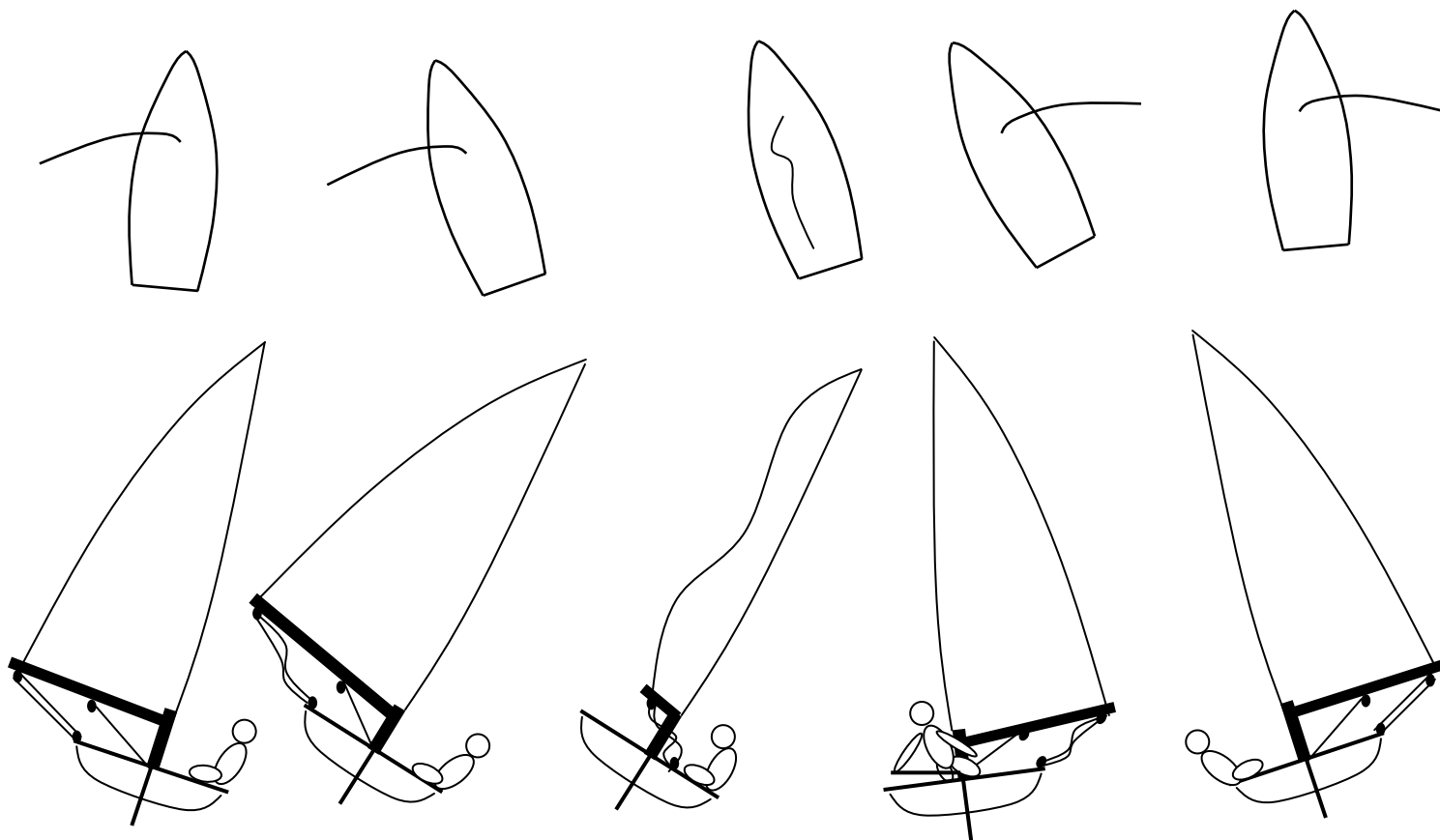


<p>Titolo: Migliorare la strambata - Avanzato</p> <p>Genere: Scheda di allenamento</p> <p>Livello: Avanzato</p>	<p>Autore: Alessandro Sartorelli</p> <p>Data pubblicazione: 10/04/2007</p>	
--	--	---

La teoria: Strambata indotta



Posizione di partenza: barca leggermente sbandata e veloce.

In piena planata o nel cavo di un'onda, mollate improvvisamente un metro di scotta, lo sbandamento aumenterà e favorirà la poggiate.

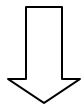
Non appena la parte alta della vela svergola, cazzate con decisione la scotta per farla "saltare". Cominciate ad alzarvi in piedi, favoriti dall'eccessivo sbandamento che vi permette di spingere con i piedi sul lato interno del pozzetto

Quando il boma passa la linea mediana prua-poppa della barca, spingetelo con la mano di prua sul nuovo bordo sottovento mentre voi passate rapidamente sopravvento. Scaricate il vostro peso sullo scafo solo dopo che la vela si è gonfiata sul nuovo bordo. Una volta seduti e in assetto stabile, cambiate mano a scotta e stick

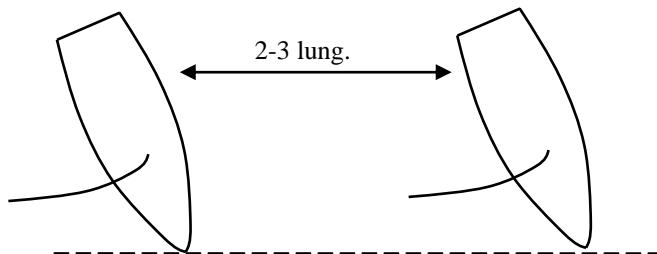
Posizione di arrivo: barca sbandata e veloce

La pratica a coppie: Strambate in parità

VENTO

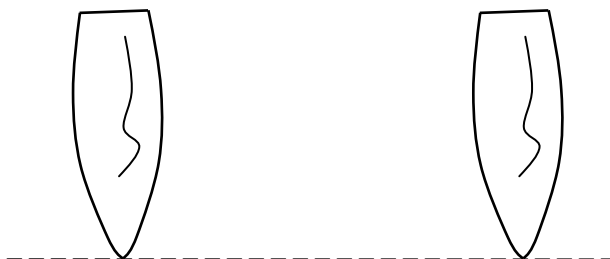


1



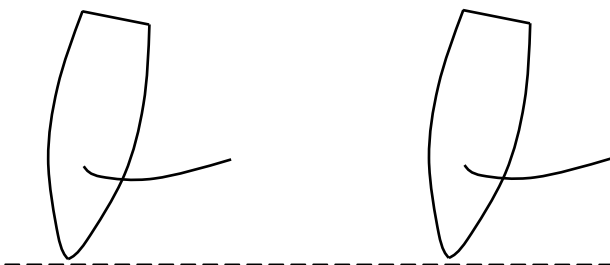
A partire dalla posizione "Sparring Partner" in cui le barche sono pari in andatura di poppa, con il vento apparente che proviene dall'albero, a segnale (o ad intervalli di tempo prefissati) entrambe le barche strambano.

2




Dopo la strambata, le barche si dovrebbero trovare nella stessa condizione di parità e distanza.

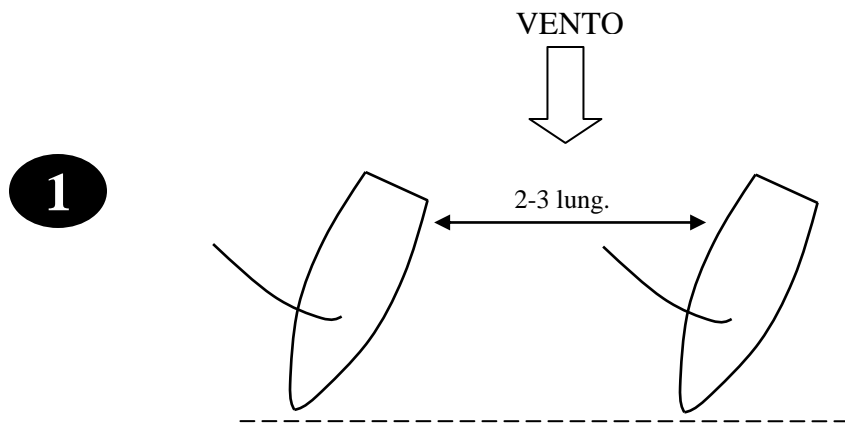
3



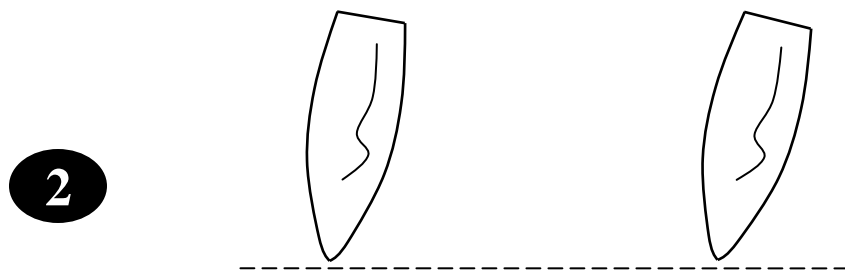
Quando la condizione di parità e distanza è persa, ripristinare la condizione e ricominciare.

Titolo: Migliorare la strambata - Avanzato Genere: Scheda di allenamento Livello: Avanzato	Autore: Alessandro Sartorelli Data pubblicazione: 10/04/2007	
---	--	---

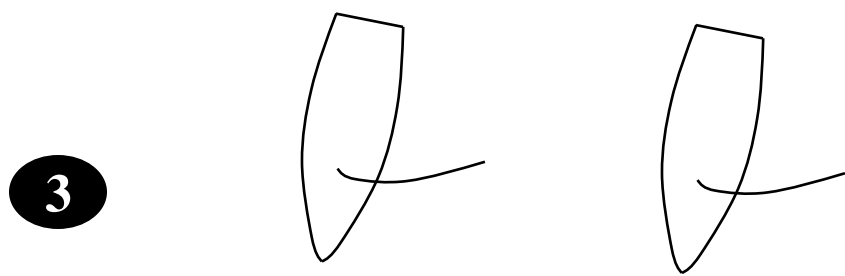
Strambate in parità da andatura in strapoggia



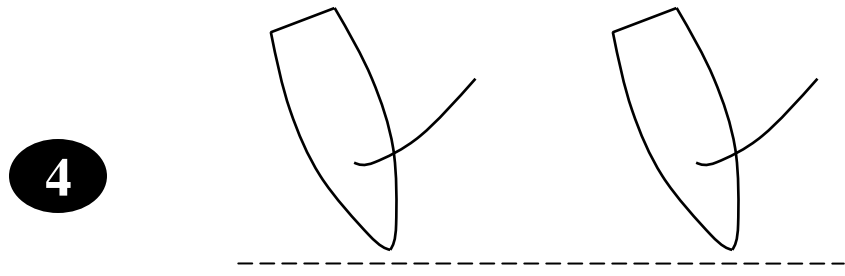
A partire dalla posizione “Sparring Partner” in cui le barche sono pari in andatura di poppa, con il vento apparente che proviene dall’albero, a segnale (o ad intervalli di tempo prefissati) entrambe le barche strambano.



Durante la strambata, le barche si dovrebbero trovare nella stessa condizione di parità e distanza.



Le barche terminano la strambata in condizioni di parità e con il vento apparente che proviene dall’albero, solo dopo aver raggiunto la massima velocità ritornano in strapoggia



Quando la condizione di parità e distanza è persa, ripristinare la condizione e ricominciare.