

Il giusto “stance” sui colpi in salita e discesa

Luca Ravinetto

Giocare i colpi nelle pendenze molto pronunciate risulta spesso complicato perché improvvisamente si deve riuscire a fare uno swing corretto con la maggior parte del peso su di un piede solo.

Spesso si parla molto del posizionamento delle spalle, che devono essere parallele al terreno, così come i fianchi e gli occhi. Anche la posizione della palla deve essere differente, più sul piede sinistro per i colpi in salita e più sul piede destro per i colpi in discesa. Appresi questi concetti geometrici essenziali per il corretto movimento del bastone, se ne deve aggiungere uno per il corretto movimento del corpo.

Un comune errore è proprio quello di non avere un buon appoggio rendendo impossibile lo svolgimento del movimento con il ritmo e l'equilibrio adeguati, ed è proprio intenzione di questo articolo focalizzare l'attenzione sulla gamba a valle, e più precisamente sulla relazione tra piede e ginocchio.

La posizione del ginocchio deve essere più interna per far sì che il peso si scarichi nella parte interna della pianta del piede. Mantenendo il ginocchio in questa posizione nelle fasi in cui il tronco è maggiormente ruotato, il baricentro non uscirà dallo stance permettendo di poter effettuare lo swing con un buon equilibrio e ritmo.



Un errore comune:

E' sicuramente portare il peso del corpo sull'esterno del piede. Questo è il difetto più grave che rende impossibile eseguire il movimento in equilibrio e con il giusto ritmo. Senza un buon equilibrio è impossibile colpire ripetutamente la palla nella maniera corretta.

Esattamente come per un pilastro portante, si deve evitare che il peso vada troppo sull'esterno fin dalla partenza, altrimenti è molto probabile che durante lo swing il peso possa trovarsi fuori





Un mio consiglio:

Sicuramente questo aggiustamento del piede porterà ad avere uno stance più largo di qualche cm: lasciate che ciò avvenga, anche se può limitare la rotazione dei fianchi. Meglio concentrarsi sul bilanciamento e poi sul ritmo.

canza di un buon appoggio sul terreno. La gamba a monte è invece quella che supporta meno peso e può essere usata come contrappeso per mantenere un ritmo costante evitando di slittare con i fianchi e le gambe nel tentativo di rimanere in equilibrio e generare velocità. Sicuramente prima di ogni colpo è bene sfruttare al massimo i 40 secondi a disposizione per capire quanto mettere il ginocchio più all'interno e trovare il giusto appoggio sul terreno.

dallo stance, impedendo di eseguire il movimento nella maniera corretta proprio per la man-

