

 iko

 Preview

KITEBOARDER'S HANDBOOK

Evolution

Freeride



1a edizione



IMPORTANTE: Questa è un'anteprima delle prime pagine.
Per leggere l'intero Handbook, diventa un membro IKO.



Kiteboarder's Handbook

DISCOVERY
INTERMEDIATE
INDEPENDENT
ADVANCED
EVOLUTION

Freeride

eBooks IKO | Impara con IKO



Autore:

Vincent Herbillon

Fotografie:

Robinson Hilario
Charles Osterlund

Copertina:

Charles Osterlund

Grafiche:

Eric Beaudonnat e Vincent Herbillon

Disegno Grafico:

Raymar Sotomayor

Traduzione dall'inglese:

Martina Brambilla

Redazione:

Una Pubblicazione IKO

Plaza Novus Mare Local A6-A7
57600 Cabarete, Sosua, Puerto Plata
Repubblica Dominicana
Tel: (+1) 809 571 9530

www.ikointl.com

©Copyright 2004-2019 Kiteboarder Handbook IKO. Tutti i diritti sono riservati. La copia di questa pubblicazione non è consentita. Non può essere venduta o trasmessa per nessuna ragione personale. Nessuna riproduzione di alcun tipo è possibile senza l'autorizzazione scritta da parte di IKO. IKO, IKO Center, IKO Kiteboarder, IKO Instructor, IKO Examiner e IKO Kiteboarder's Handbook sono marchi registrati o marchi di servizio di IKO.



Dichiarazione di non responsabilità

L'utilizzo della Kiteboarder Handbook è a tuo rischio esclusivo. Il kitesurf è uno sport divertente, considerato estremo, che può diventare pericoloso, se praticato senza consapevolezza. Non modificare l'attrezzatura da kitesurf e segui sempre le istruzioni del produttore. Impara sotto la diretta supervisione di un Istruttore IKO adeguatamente formato e certificato. Effettua sempre un controllo di tutte le tue attrezzature prima di ogni sessione e valuta il meteo e la qualità del vento. Se non sei in grado di farlo, rivolgiti ad un professionista esperto. Indossa l'aiuto al galleggiamento, il casco e utilizza attrezzature idonee, complete di tutti i sistemi di sicurezza (impara ad attivarli ed esercitati a farlo per memorizzare correttamente i movimenti e il loro ordine). Esercitati a far volare il kite il più lontano possibile da ostacoli di qualsiasi tipo.

Le informazioni contenute in questa guida sono solo indicative. È tua responsabilità prendere decisioni compatibili con l'attrezzatura che possiedi, le condizioni meteo e il tuo livello di navigazione. IKO non si assume alcuna responsabilità in merito a eventuali incidenti o lesioni derivate da attività associate alla Guida o ad altre informazioni correlate, quali video o collegamenti a contenuti forniti nella serie "Kiteboarder Handbook".

Perché la serie Kiteboarder Handbook?

Quando vuoi imparare, ottenere informazioni da fonti diverse è di grande aiuto. Leggere e parlare di ciò che hai imparato (o vuoi imparare) ti permette di memorizzare meglio. Per quanto importante possa essere la pratica, migliorare la conoscenza teorica del kitesurf ti garantisce un progresso più costante e

veloce.

La serie Kiteboarder Handbook ti aiuta a definire le tue esigenze e a selezionare le abilità sulle quali lavorare.

Nella serie trovi approfondimenti che spaziano dal livello Discovery a quello Evolution (inclusa un'appendice per categorie: freeride, freestyle, wave riding, hydrofoil), passando in rassegna tutte le procedure e i sistemi di sicurezza.

Per questa ragione, si tratta di uno strumento complementare perfetto, che ti permette di accrescere il beneficio della lezione di kitesurf, svolta con un istruttore adeguatamente formato e certificato IKO.

Ti auguriamo di dedicare al kitesurf quante più ore possibili, come abbiamo scelto di fare noi dal 2001.

Frédéric Béné e Eric Beudonnat
co-fondatori IKO



Introduzione

Benvenuti nel Kiteboarder Handbook - Evolution - Freeride. In questa guida troverai tutti i piani di lezione relativi ai trucchi Kiteboarder Livello 5 - Evolution - Freeride.

Prima di consultare questa Guida e provare a eseguire i trucchi descritti, ti consigliamo vivamente di assicurarti di:

- Padroneggiare le abilità dei livelli Kiteboarder da 1 a 4 (Discovery, Intermediate, Independent, Advanced*). Se ancora non sei in grado, ti suggeriamo di fare un passo indietro.
- Aver letto, capito e praticato i contenuti di Kiteboarder Livello 5 - Evolution - Preparazione ai livelli Evolution.

[*Se non sei sicuro delle tue abilità, prova a svolgere i quizzes online corrispondenti a ogni livello \(Discovery, Intermediate, Independent e / o Advanced\).](#)

Guida all'uso

Per ottenere il massimo da questa Guida e una progressione ottimale, assicurati di:

- Avere il livello corrispondente al trucco che vuoi atterrare (tentare un jibe (strambata) di potenza senza essere in grado di eseguire un semplice jibe sarebbe una perdita di tempo ed energie).
- Praticare nelle condizioni idonee al trucco che vuoi atterrare (sganciare per la prima volta in onde alte ti impedirebbe di raggiungere il tuo obiettivo e ti metterebbe in pericolo).
- Avere la giusta mentalità per la progressione. Il livello 5 non è il livello 1: i trucchi diventano sempre più difficili, devi allenarti di più e accettare frustrazione e fallimento quali parti costruttive del processo di apprendimento.

- Alternare trucchi che ti riescono facilmente a trucchi più difficili, per mantenere una buona energia e positività.
- Iniziare ad allenarti sul lato che ti riesce meglio, per motivarti, con l'obiettivo finale di riuscire a chiudere i trucchi su entrambi i lati!
- Terminare ogni sessione con almeno 10 minuti di sfogo e divertimento per mantenere una necessaria positività.
- Essere clemente e orgoglioso di te stesso. Aver raggiunto il livello 5 è già un successo, pensa a cosa facevi 5 anni fa o quando hai iniziato.
- Ascoltare il tuo corpo! Certi giorni sentirai che il tuo corpo non è pronto per essere sottoposto ad allenamenti troppo intensi, assecondalo! È fondamentale capire quando è il momento di uscire dall'acqua per evitare incidenti, avrai tempo più avanti. Ricorda di fare pause, bere acqua, mettere la crema solare e mangiare carboidrati.

Questo programma non sostituisce il supporto di un Coach. Anzi, per sfruttarlo al meglio, affidati a un professionista Coach IKO durante lezioni individuali o, ancora meglio, una Clinic Evolution di 5 giorni. Il progresso è garantito: otterrai più risultati in 5 giorni che in 5 anni di pratica in solitaria.



Verifica il tuo livello e definisci i tuoi obiettivi!

Ricorda: il primo passo dell'apprendimento è la visualizzazione. Per atterrare con successo un nuovo trucco, il tuo cervello ha bisogno di visualizzarlo e, ancora meglio, di visualizzare il tuo stesso corpo che lo esegue. È fondamentale definire l'obiettivo giusto in base alle tue aspettative e soprattutto al tuo livello.

Se vuoi chiudere un front roll, non puoi non saltare correttamente, lo sforzo sarà controproducente. Sembra ovvio, ma capita spesso che i riders perdano tempo dietro a un obiettivo sbagliato e troppo ambizioso.

Anche per questo il supporto di un Coach IKO è indispensabile: ti aiuterà a definire l'obiettivo giusto!

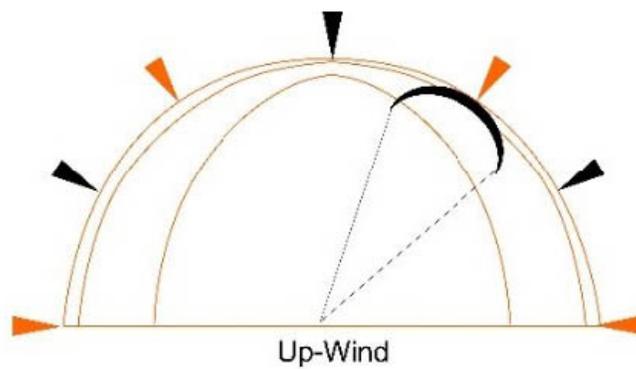
Prendi tempo per definire il tuo livello e i tuoi obiettivi, basandoti sulla tabella qui riportata, poi entra in acqua e inizia a progredire! Ricorda di mettere sempre la sicurezza al primo posto: mantieni le giuste distanze dagli altri riders durante tutti i tentativi, controlla i sistemi di sicurezza prima di far decollare il kite, indossa la tua attrezzatura personale e collega sempre il leash alla parte anteriore del trapezio.

Livello 5 Evolution - Freeride	
1	Hop a toeside
2	Hop da toeside a heelside
3	Hop a blind
4	Navigare blind
5	Transizione con salto
6	Transizione con salto e grab
7	Transizione con salto a toeside
8	Backroll
9	Transizione con backroll
10	Downwinder su lunghe distanze
11	Diversi grabs
12	Salto invertito
13	Pop (senza movimento del kite)
14	Dark slide
15	Downloop (senza saltare)
16	Downloop jibe
17	Kiteloop (senza saltare)



Evolution Freeride #1 - Hop a toeside

La traiettoria del kite nella finestra di volo





Steps	Kite	Corpo	Tavola
1	Kite stabile alle 11 o all'1 durante l'intero trucco. Mani al centro della barra	Cerca un piccolo chop/onda	Mentre navighi di bolina, rilascia il bordo e porta la tavola piatta sull'acqua
2	Tira leggermente la barra verso di te (puoi farlo con entrambe le mani o rilasciando quella anteriore)	Spingi con la gamba posteriore e alza la gamba anteriore	Esercita pressione sul bordo e fai un rapido pop per uscire dall'acqua
3		Porta la gamba posteriore in avanti e il braccio e la spalla anteriore all'indietro, verso l'acqua. Cerca il punto di atterraggio	La tavola fa 180°
4		Piega le ginocchia per ammortizzare l'atterraggio	Atterra

5		Porta il peso sulle punte e spingi forte sulla gamba posteriore	Esercita pressione sul bordo toeside
6		Prova a mettere la mano posteriore in acqua	

Consigli aggiuntivi

- » Usa un'onda/chop.
- » Se hai fatto il trucco con 2 mani, una volta che ti trovi toeside, rilascia la mano anteriore.
- » In posizione toeside, ruota il petto e il corpo verso il vento per avere una posizione migliore.
- » In posizione toeside, prova a stenderti e avvicinarti il più possibile all'acqua.
- » Durante i primi tentativi, non fare un intero 180°, piuttosto un 160°, in modo che la tua tavola punti leggermente sottovento per l'atterraggio, quindi riprendi velocità e completa la rotazione.

Prossimi obiettivi:

- Hop da toeside a heelside
- Indy grab durante il hop

Grazie per aver visualizzato questa panoramica del Handbook IKO. Queste sono solo le prime pagine del Handbook.

Vuoi leggere l'intera Guida? Diventa membro IKO!

Grazie all'iscrizione IKO, hai accesso a tutte le Guide Kiter e altri contenuti eLearning, alla copertura assicurativa e a importanti sconti sull'attrezzatura



iko



International Kiteboarding Organization