



MÓDULO #5

Bienvenidos al Modulo #5 y a una nueva clase de wakeboard. En este módulo voy a enseñarte, a través de una secuencia de fotos, la técnica correcta de como ejecutar un **Tantrum** correctamente.

Para ello será imprescindible el dominio de los **fundamentos básicos de la teórica explicados en los módulos anteriores**. Si todavía no los leíste, estas corriendo con una gran desventaja. No dudes en descargarlos.



TANTRUM

TANTRUM

Como primer dato, es necesario que salgas de la ola y te abras lo más lejos posible, casi a la par de la lancha. La idea acá es lograr la mayor distancia y tiempo posible para poder pensar en todas las variables que te voy a explicar de acá en adelante. Si te alejas poco de la ola, entonces tendrás menos tiempo de preparación que si te abris casi a la par de la lancha.



Una vez alejado de la ola, realiza un curva amplia y lenta como para comenzar a establecer una postura correcta sobre la tabla que nos facilite pensar luego en otras variables.

Recuerda que todo movimiento nace desde la pierna delantera que guía y maneja la tabla. Por este motivo será muy importante mantenerla flexionada en todo momento. Lo ideal es mantener la flexión en ambas piernas por igual, lo que conlleva a tener el peso equitativamente distribuido sobre toda la superficie de la tabla. (¡y NO SOLAMENTE ATRÁS!)



El error más común surge de flexionar o tirar el peso sobre la pierna trasera. No se preocupen, es el error más común por el cual todos pasamos alguna vez. Lo más natural es que el cuerpo se prepare de una manera errónea sobre la tabla, provocando malos hábitos o mañas difíciles de corregir, evitando la evolución y provocando caídas inesperadas, golpes y frustraciones.

La aproximación hacia la ola debe ser progresiva, es decir, de menor a mayor. De nada sirve realizar una curva rápida y acelerar de golpe hacia la ola. Por el contrario, tómense el tiempo para girar lentamente, preparar la postura como corresponde y prepararse para la aproximación hacia la ola. Entonces la curva debe ser un preparativo para lo que se viene.

Ya con la nariz de la tabla apuntando hacia la ola, comienza la aproximación y la aceleración progresiva. A medida que la ola se acerca es importante aumentar la flexión en ambas piernas por igual (cuanto mayor sea la flexión, mayor será la posibilidad de lograr altura). Sostén el manillar a nivel de los abdominales y cerca del cuerpo.



D



El Tantrum a diferencia de los demás invertidos requiere de una **TECNICA DISTINTA** a la hora de llegar a la ola. Y acá es donde debemos poner pausa, quitarnos todos nuestros preconceptos y concentrarnos en la técnica exclusiva para esta maniobra.

Vamos a tomar como referencia el bigote o estela que larga la lancha en su costado: esa espumita blanca que se encuentra unos metros antes de la ola. Entre esa espuma y la ola debemos realizar un cambio de canto o dirección en la tabla, de manera tal, que podamos quedar escuadrados de espalda a la ola, con una mano en el manillar y pisados sobre la punta de los dedos del pie. Para lograr ese cambio de canto, hay que dejar de poner el peso en los talones y pasar a ponerlos sobre la punta de los dedos del pie, a lo largo de dicha distancia propuesta



E



Se preguntarán en qué momento tienen que soltar una mano, ¿no? Bueno, la base de la ola es el indicador para soltar la mano trasera. Simultáneamente con soltar una mano deben aplanar la tabla [dejar de poner todo el peso sobre los talones y dirigirlo sobre la planta de los pies, mientras comienzan a pararse sobre la tabla], para lograr estar completamente estirados en la cresta de la ola.

Será clave mantener el brazo estirado, aunque en tensión con la cuerda. Significa que no dejes ir el manillar, sino que lo mantengas en control, resistiendo que se aleje debido al tirón de la lancha. Una vez en la cresta de la ola y con sus piernas totalmente estiradas, hay que inflar el pecho hacia arriba, con la cabeza en alto. Concéntrense como primera medida, en saltar hacia arriba, en **DESPEGAR ANTES** de tirar la cabeza hacia atrás.



F



G



Luego del despegue, llevo la cabeza hacia atrás. Traten en todo momento de dejar los ojos abiertos para estar alertas y en total control de lo que está sucediendo a su alrededor, a lo largo de todo el truco.

Mantener el manillar en su posición, será cuestión de trabajar en no dejarlo ir y sostenerlo como nuestro punto de apoyo por sobre el cual pivotará todo nuestro cuerpo. Recuerden que el brazo debe mantenerse en el mismo lugar. No busquen rotar la muñeca ni hacer cosas raras con el manillar. Simplemente manténganlo en su posición de origen para recibir el aterrizaje.

**H****I**

Ni bien sientan que la tabla toca el agua absorban todo el peso con sus piernas a través de la flexión, doblando sus rodillas que actúan como amortiguadores, mientras que deben mantener el torso erguido, con la vista en alto. Jamás miren hacia abajo (eso les provocara salirse de tu postura y perder el control).

**REALIZÁ LA
MAYOR CANTIDAD
DE TANTRUMS
POSIBLES HASTA
LOGRAR LA PERFECCIÓN**



¡FELICITACIONES!

*Has finalizado de leer el método paso-a-paso de como ejecutar correctamente un Tantrum
¡Espero sea el primero de muchos más!*

¿TE CUENTO UN SECRETO?

Una vez que el cuerpo se acostumbra a realizar un truco invertido, los próximos trucos que impliquen ponerte boca abajo resultaran muchísimo más fáciles de aprender.


De ahora en más, corre por cuenta tuya las ganas de aprender los próximos trucos invertidos.


Antes de finalizar, te dejo con TODAS LAS SOLUCIONES a los posibles problemas que vayas a experimentar durante el proceso de aprendizaje del Tantrum y por cuales yo mismo he transitado.


Espero te sean de gran ayuda, para agilizar tu evolución.





PROBLEMAS VS SOLUCIONES


-  **Problema:** “Llego hacia la ola muy rápido!”


 **Solución:** Acuérdate de tomar distancia de la ola y realizar una curva bien amplia e iniciar el acercamiento lo más progresivo posible.


-  **Problema:** “No se como saltar”


 **Solución:** Saltar es pensar en estirarse por completo a lo largo de una distancia determinada, por ejemplo: entre la espuma y la ola. En la espuma tienes que comenzar a pararte, de manera tal que cuando llegues a la cresta de la ola, ya logres estar completamente estirado. No te olvides que la lancha viaja a unos 40km/h y vos estas acelerando a unos 50km/h. En esos pocos metros (entre la espuma y la ola) tienes que lograr pararte erguido y estirar tus piernas.


-  **Problema:** “Logro saltar bien, pero me giro en el aire y caigo con el pie de atrás”


 **Solución:** Concéntrate en tu pierna delantera en todo momento. Es tu pierna que guía y conduce tu andar. Enfócate en no traer el manillar de lado, sino dejar el brazo estirado, inmóvil, para que el cuerpo pueda pivotar en escuadra.


-  **Problema:** “Logro terminar el tantrum pero siempre se me escapa el manillar de las manos”.

 **Solución:** Seguramente comiences el giro y aproximación hacia la ola con el manillar lejos del cuerpo. A medida que te acerques hacia la ola, tienes que compensar manteniendo el manillar lo más cerca de la cintura como sea posible.

-  **Problema:** “Siento como que estoy haciendo mucha fuerza con mis brazos”

 **Solución:** Enfócate en relajar los brazos en una posición semi estirados, aunque a nivel del ombligo. Impide que el manillar se eleve por encima de tu ombligo. Hay que mantener el manillar en el centro de gravedad de nuestro cuerpo, y ese centro es nuestro ombligo.

-  **Problema:** “Estoy cayendo siempre en el pie de atrás”

 **Solución:** Te estas olvidando de equiparar los pesos y darle importancia a tu pierna delantera, pierna que guía y conduce tu andar. Flexiona entonces la pierna delantera, confía en ella. Lleva la rodilla hacia el agua, esa es una forma fácil de flexionar.

En el próximo **Módulo #6**, te estaré enseñando el siguiente truco invertido que va de la mano con el Tantrum.... **El Back Roll.**

Te dejo mi **Whatsapp** y email para comunicarte conmigo personalmente, ante cualquier consulta o duda que tengas **113 613 7922**
academia@wakeboardargentina.com

Seguinos en **Instagram @aeromarin_wake**

¡Nos vemos en el próximo Modulo!

¡Éxitos!

Cutun Martin

