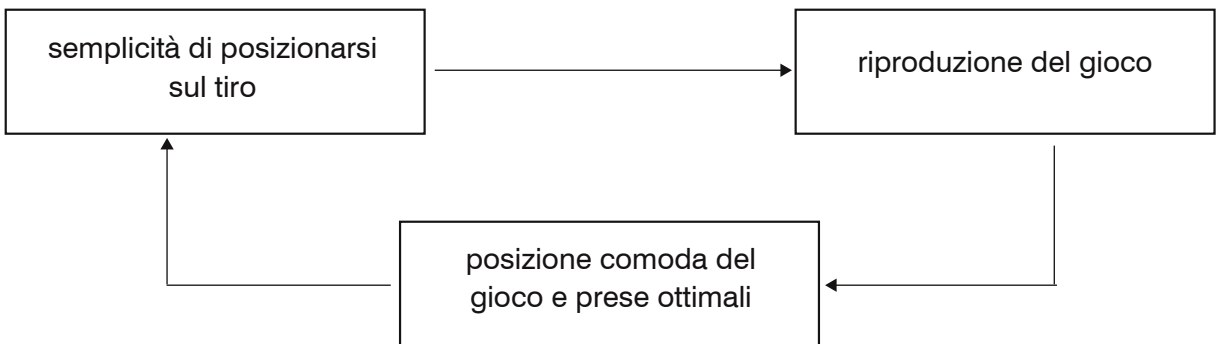


3.1.2 La posizione del corpo “ideale”

Dato che i giocatori hanno stature diverse e, quindi, diverse proporzioni morfologiche è molto difficile stabilire una posizione che sia ideale per tutti. Per questo si può affermare che “una posizione ideale del corpo non esiste”. Esistono però degli importanti canoni da seguire per poter arrivare alla propria “posizione ideale”.

Qualsiasi posizione del corpo che possiede questi quattro elementi si può ritenere accettabile e corretta:

- comoda
- stabile
- che consenta un movimento ottimale della stecca
- che consenta totale libertà di movimento della stecca



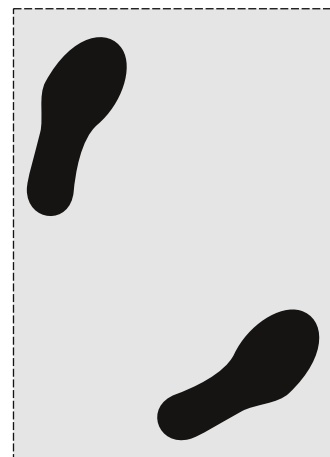
ill. 96

Per poter imbucare le bilie e posizionare la battente in modo ottimale è necessario rispettare la condizione di comodità e di stabilità della posizione del corpo.

3.1.3 Una posizione comoda e stabile

Nella maggior parte dei casi si ottiene una posizione comoda e stabile quando il peso del corpo è ripartito al 50% su entrambe le gambe, non importa che esse siano distese o piegate.

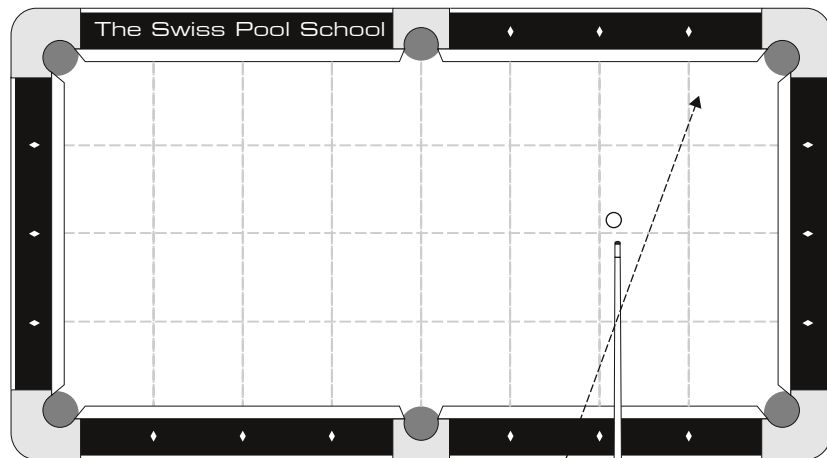
Nel caso una gamba venga sottoposta ad un lavoro più gravoso dell'altra, inevitabilmente, si arriva ad un punto in cui la stessa darà segni di stanchezza, con conseguente perdita di comodità e stabilità. Per avere un buon equilibrio si devono posizionare i piedi come se si volesse riempire un rettangolo. (ill. 97)



ill. 97

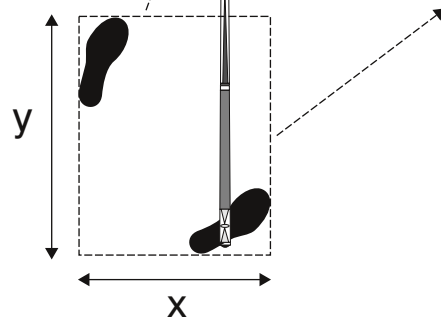
3.1.4 La posizione dei piedi e delle gambe

Una posizione da consigliare è quella dell'illustrazione 98, la quale può variare, a seconda dell'altezza e della lunghezza delle gambe. Più alto è il giocatore e maggiore sarà la distanza tra il piede destro e quello sinistro. Ciò che importa è che i piedi siano distanziati quanto basta perché il giocatore non avverta la sensazione di una possibile perdita d'equilibrio. Diciamo che, come "minimo", la distanza fra i piedi dovrebbe corrispondere a quella fra le spalle del giocatore. Come... "minimo"!



ill. 98

**più alto è il giocatore e
maggiore sarà la distanza
tra x e y**



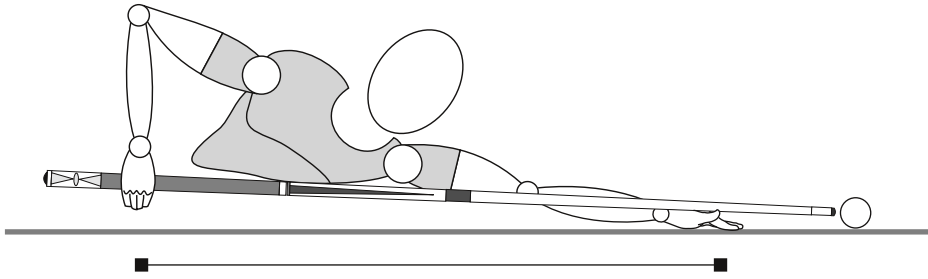
Posizione del corpo comoda e stabile: come si può notare, il piede destro nella foto qui a fianco, non ha perfettamente la stessa inclinazione di quello raffigurato nell'illustrazione 98, ma si tratta di una variante personale accettabile.



ill. 99

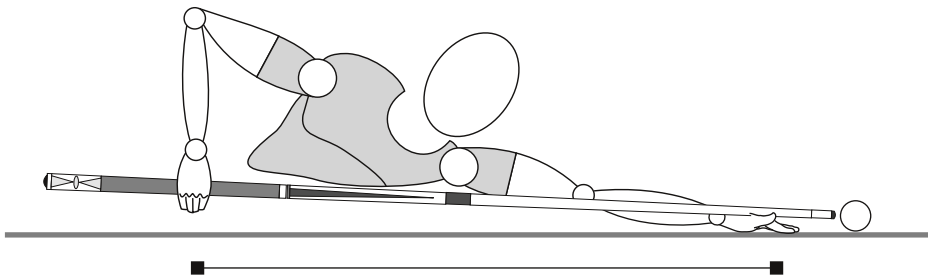


ill. 100 Libertà di movimento della stecca



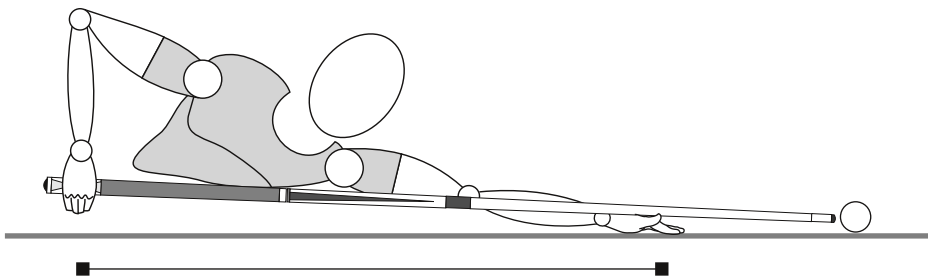
ill. 143

Questa posizione è ottimale, in quanto permette di eseguire un movimento di ritorno completo.



ill. 144

Questa posizione, con il ponte molto vicino alla battente, viene attuata quando il giocatore vuol tirare molto piano, in questo caso, anche se la posizione non è ottimale, risulta corretta, in quanto la distanza, tra la mano destra e la sinistra, è invariata.



ill. 145

La battente, in questo caso, si trova lontana dal giocatore, però, senza ricorrere al rastrello, il giocatore, spostando entrambe le mani un poco più indietro, riesce comunque a fare un tiro corretto.