

# Scuola e Tecnica

## La posizione del corpo, ovvero... ” il Biliardo è come un autobus”

Immaginate di trovarVi su di un autobus in marcia.

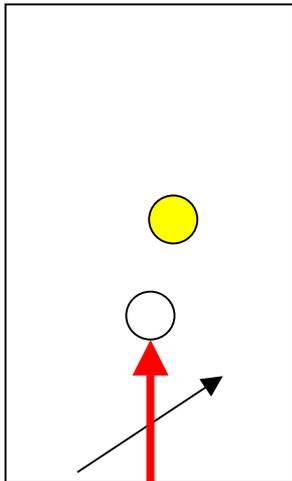
Non ci sono posti a sedere. Non ci sono appoggi, maniglie, niente!

In tale situazione, quale posizione assumereste, per evitare di cadere alla prima curva od alla prima frenata?

Semplice. La stessa che dovrete assumere quando Vi accingerete a giocare a Biliardo!

Seguitemi, ora.

DisponeteVi a 45° rispetto al senso di marcia. Allargate comodamente la gambe e piegate entrambe le ginocchia.



Avete creato un poligono di appoggio ampio e circolare.

La freccia in rosso rappresenta il senso di marcia, che sarà la linea di mira per colpire con la bilia battente, la gialla.

La Vostra testa ruoterà dolcemente per guardare dritto in avanti.

La stecca ( il volante della Vostra autovettura ) passerà sotto il Vostro “occhio direttorio” (\*).

Il piede destro ( il pilastro di un giocatore destrorso ) che avrà trascinato con sé la spalla, il braccio, l’avambraccio e l’impugnatura ( insieme alla stecca ) costituirà un asse verticale stabile e davvero portentoso.

La stecca, avendo piegato le ginocchia, passerà sullo stesso asse del Vostro ombelico (il baricentro naturale del Vostro corpo e del Vostro peso).

Ora siete comodi, rilassati ma concentrati...

L’avambraccio inizierà ad oscillare, come un pendolo, ne avete già stabilito il ritmo...ed ora potete finalmente scoccare il Vostro dardo.

Il “target” è assicurato!

(\*). Vedi prossima lezione.