

Cómo FRENAR

Nivel Iniciación

FRENO DE TACO

Por Asha Kirkby



www.inlineskatecourse.com

1. Posición Básica a Media Tijera (rueda en línea recta durante 10-15m).
2. Posición Básica a Tijera Completa (rueda en línea recta durante 10-15m).
3. En Tijera Completa haz un “Tap” con la primera rueda del patín adelantado (comprueba si tu peso está en un 70/30%).
4. Básica, Tijera, Apoyo el Freno suavemente hasta parar.
5. Básica, Tijera, Apoyo el Freno suavemente y luego me flexiono y alargo la Tijera para crear un Freno más fuerte.
6. Practica todos los ejercicios anteriores a mayor velocidad. Repite cuando lo consigas a mayor velocidad.
7. Todos los ejercicios de arriba en orden pero a mayor velocidad.

Cómo FRENAR

Nivel Iniciación

FRENO EN CUÑA

Por Asha Kirkby



www.inlineskatecourse.com

1. Posición A rodando que llega a pararse.
2. Posición A rodando, empuja hacia el interior tus guías. (Manteniendo la anchura durante 10-15m).
3. Posición A rodando empujando las ruedas de atrás hacia el exterior buscando el derrape.
4. Haz las partes 2 y 3 simultáneamente, empujando ambos patines lateralmente de forma que las puntas no se lleguen a juntar.
5. Practica todos los ejercicios anteriores a una velocidad mayor. Repite cuando tengas éxito a mayores velocidades.
6. Solo cuando lo hayas hecho bien a velocidades superiores inténtalo en cuesta suave, empieza desde abajo (mira el método del freno de taco en cuesta).
7. Todos los ejercicios de arriba en orden pero a mayor velocidad.

Cómo FRENAR

Nivel Iniciación

FRENO EN HIERBA

Por Asha Kirkby



www.inlineskatecourse.com

1. Tijera normal rodando, baja más ambas rodillas y rueda en asfalto durante unos 10 m.
2. Alarga la Tijera medio patín y rueda en asfalto durante 10m.
3. Transfiere un poco más de peso a la pierna retrasada (del 60% al 80%).
4. Encuentra una zona de hierba apropiada al lado de una superficie de patinaje y aproxímate lentamente en Tijera, haz las partes 2 y 3 simultáneamente al entrar en la hierba. Déjate rodar hasta que pares.
5. Practica el número 4 a una velocidad ligeramente superior, y ve aumentando progresivamente tu velocidad a medida que te vaya saliendo bien.
6. Todos los ejercicios de arriba en orden pero a mayor velocidad.

Cómo FRENAR Nivel Iniciación

FRENAR EN PENDIENTES Y CUESTAS *Por Asha Kirkby*



www.inlineskatecourse.com

1. Encuentra la Posición Neutral en una cuesta suave.
2. Posición Neutral para frenar rápidamente y deslízate por la cuesta controlando.
3. Posición Neutral para frenar rápidamente, aplica el freno de forma intermitente, apoya, levanta, apoya, levanta.
4. Posición Neutral para frenar rápidamente y deslizar, al final de la cuesta máxima flexión y alarga la Tijera para frenar en la cuesta.
5. Todos los ejercicios de arriba en orden pero a mayor velocidad.