

# Cómo FRENAR Nivel Intermedio

## FRENO EN T

*Por Asha Kirkby*



[www.inlineskatecourse.com](http://www.inlineskatecourse.com)

1. Escoge tu lado favorito, haciendo una posición T con cada pierna en estático.
2. Posición Cinco Ruedas en tu lado favorito y deja rodar durante 10-15m.
3. Lunge y Derrapa (en una posición estática en T, sin rodar).
4. Lunge en T semi estático y derrapa.
5. Freno en T total (muy despacito, intenta los 3 métodos de entrada para ver cuál es el que mejor se adapta a ti).
  - Cinco Ruedas y deajo caer el talón.
  - Despiazo mi Tijera hacia atrás y redondeo en una T (las 8 ruedas están en el suelo).
  - Levanto y coloco el pie en una posición T.
6. Asegúrate de que cada vez que intentas el Freno en T (desde cualquier tipo de entrada) intentas derrapar hasta parar completamente. Si no puedes, entonces baja tu velocidad. No es un Freno en T si no puedes parar.
7. Incrementa tu velocidad suavemente cuando puedas derrapar hasta frenar. Continúa incrementando la velocidad.

# Cómo FRENAR Nivel Intermedio

## FRENO SPIN

*Por Asha Kirkby*



[www.inlineskatecourse.com](http://www.inlineskatecourse.com)

1. Escoge tu dirección favorita, probando ambos lados estáticamente (en hierba o con apoyos).
2. Cinco Ruedas en línea recta, y rota 90 grados con el tronco superior para comenzar la espiral.
3. El Pivote: Haz un Cinco Ruedas lentamente y rota hacia la espiral y después pivota el talón de atrás hasta colocarlo en una posición de Freno Spin. Velocidad muy baja.
4. Freno Spin completo y suavemente hasta parar.
5. Incrementa la velocidad de la rotación y pivota. Lentamente incrementa la velocidad en tu spin stop hasta que descubras su máxima velocidad (hay un límite en cuanto de rápido se puede ejecutar el Freno Spin).
6. Practica el Freno Spin en combinación, después de un derrape en T para disminuir tu velocidad en el Freno Spin.

# Cómo FRENAR Nivel Intermedio

## GIRO LUNGE

*Por Asha Kirkby*



[www.inlineskatecourse.com](http://www.inlineskatecourse.com)

1. Posición Lunge Estática.
2. Giro Paralelo (revisión) con más peso en el patín de atrás 60% (requisito).
3. Giro Paralelo con más peso en el patín adelantado 60%.
4. Medio Giro Lunge con más peso en el patín adelantado 70%.
5. Giro Lunge completo (80% o más peso en el patín adelantado).
6. Giros Lunge completo variando el tamaño de los giros, variando la velocidad de rotación de los brazos y el tronco en el giro.

# Cómo FRENAR Nivel Intermedio

## FRENO LUNGE

*Por Asha Kirkby*



[www.inlineskatecourse.com](http://www.inlineskatecourse.com)

1. Revisión de los Giros Lunge (requisito).
2. Reduce el tamaño de tus Giros Lunge rotando el cuerpo hacia el giro. Cuanto más rápida sea la rotación al principio del giro, los giros serán más cerrados.
3. Giro Lunge en espiral: Sigue haciendo giros en una espiral cada vez más cerrada hasta que llegues a parar (mantén el peso en el patín adelantado, rodilla por encima de los dedos de los pies).
4. Estáticamente mueve la pierna retrasada desde una Posición Lunge a una Posición Lunge baja, con ambos dedos gordos en la misma línea. Repite varias veces...
5. Estáticamente repite el ejercicio anterior y simultáneamente mueve el peso desde el patín adelantado al atrasado mientras llegas en la posición A final.
6. Practica a velocidades bajas y suavemente incrementa tu velocidad (pero asegúrate de que la entrada del Giro Lunge es de un máximo de 1.5-2m de diámetro). Si tu giro se hace más grande, entrena el Giro Lunge a mayor velocidad y haciendo giros más cerrados.