

Cómo FRENAR Nivel Avanzado

POWERSLIDE DE ESPALDAS *By Asha Kirkby*



www.inlineskatecourse.com

1. Patinaje Básico de Espaldas (requisito).
2. Posición Básica de Espaldas Baja (durante 10m).
3. Posición Lunge de Espaldas Baja (durante 10m, buscamos una distribución del 70%-30% de peso).
4. Posición Lunge de Espaldas Baja + "Tap Tap" (para comprobar si estás 70%-80% de peso en tu pierna de soporte).
5. 'Test de Derrape' en posición Lunge de espaldas (buscamos un sonido "SSShhh" suave).
6. Mini Powerslide (a baja velocidad pero SOLO si el 'Test de Derrape' anterior tuvo éxito). Si no lo tuvo, practica el Lunge + Tap y el Test de Derrape hasta que estés absolutamente en un 80%-90%.
7. Powerslide de Espaldas a velocidades que se van incrementando suavemente.
8. Siempre derrapa hasta parar.

Cómo FRENAR Nivel Avanzado

ENTRADA DE TRANSICIÓN TALÓN-TALÓN PARA POWERSLIDE DE ESPALDAS *Por Asha Kirkby*



www.inlineskatecourse.com

1. Paso a paso estáticamente hacia ambos lados.
2. Revisión de la Transición Talón-Talón (debe ser suave y levantando ambos pies uno después del otro).
3. Transición Talón-Talón a una Posición Cinco Ruedas de Espaldas (busca rodar durante 5m en Cinco Ruedas).
4. Transición Talón-Talón con deslizamiento en una sola pierna durante 2-4m.
5. Paso a paso semi-estáticamente desde la Transición Talón-Talón a la Posición de Powerslide.
6. Entrada Transición Talón-Talón para Powerslide muy despacio buscando un derrape pequeño.
7. Entrada al Powerslide con Transición Talón-Talón incrementando suavemente la velocidad para obtener derrapes más largos.
8. Siempre derrapa hasta parar.

Cómo FRENAR Nivel Avanzado

ENTRADA LUNGE PARA POWERSLIDE DE ESPALDAS

Por Asha Kirkby



www.inlineskatecourse.com

1. Revisión del Giro Lunge (requisito).
2. Revisión del Freno Lunge (requisito).
3. Paso a paso estáticamente hacia ambos lados.
4. Rodamos suavemente, sin derrape. Giro Lunge, 'Flip' 90 grados, Posición Powerslide.
5. Lunge a velocidad media baja, 'Flip' y derrape.
6. Incrementa la velocidad de la entrada en Giro Lunge al Powerslide de espaldas suavemente. Más Velocidad = Derrape más largo.
7. Siempre derrapa hasta parar.

Cómo FRENAR Nivel Avanzado

FRENO HOCKEY

Por Asha Kirkby



www.inlineskatecourse.com

1. Revisión del Giro Paralelo (requisito).
2. Los Giros Paralelos se hacen cada vez más cerrados con mayor rotación de cuerpo.
3. Freno de Giro Paralelo cerrado. Introduce el serpenteo a la izquierda antes de hacer un Giro Paralelo a la derecha para el Freno de Giro Paralelo cerrado. Velocidad baja.
4. Freno de Giro Paralelo cerrado con una mayor apertura de piernas, igual a la anchura de los hombros.
5. Mini Freno Hockey (normalmente es el patín exterior el que derrapa).
6. Incrementa la velocidad y la rotación del cuerpo con las rodillas más abajo suavemente hasta que ambos patines empiecen a derrapar. Las superficies suaves y las ruedas de dureza alta ayudaran aquí.
7. Perfeccionar el Freno Hockey. Este proceso es continuo puesto que siempre podrás ejecutarlo más fluido, más abajo y más rápido. ¡Yo he visto hacerlo con un solo patín y las dos ruedas de delante!