

# Como FREAR Nível Intermediário

## FREIO EM T

Por Asha Kirkby



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

1. Estaticamente teste o T dos dois lados e escolha seu lado preferido.
2. Posição Cinco Rodas na sua perna preferida e mantenha por 10m-15m.
3. Estaticamente agache, mantenha-se na Posição de T e arraste o pé traseiro levemente até encontrar o pé frontal (sem patinar).
4. Semi estático: Na Posição de T empurre-se levemente na perna frontal arrastando o pé traseiro em T por 1m a 3m.
5. Freio em T completo: Tente devagar os 3 métodos de entrada para T para ver qual funciona melhor pra você.
  - Cinco Rodas e abaixe o calcanhar em T.
  - Da Tesoura (com peso na perna frontal) transfira para a Posição de T (todas as 8 rodas ficam no chão).
  - Da Posição Inicial, levante o pé traseiro e coloque em Posição de T.
6. Toda vez que usar o Freio em T (de qualquer método de entrada) tenha certeza de deslizar até parar por completo. Se você não conseguir parar, então só estará diminuindo a velocidade. Não é um Freio em T a menos que você pare.
7. Comece devagar a fazer o T e gradualmente aumente a velocidade conforme for bem sucedido.

# Como FREAR Nível Intermediário

## FREIO EM GIRO

Por Asha Kirkby



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

1. Escolha a sua direção preferida tentando estaticamente ambos os lados (na grama ou com apoio).
2. Posição Cinco Rodas em uma linha reta, então gire 90 graus com a parte superior do corpo começando a espiral.
3. O Pivô. Devagar da posição de Cinco Rodas, gire em espiral e rotacione o pé traseiro para posição de calcanhar para calcanhar.
4. Freio em Giro total devagar até parar.
5. Aumente a velocidade do giro e pivô e aumente a velocidade devagar do Freio em Giro até descobrir sua velocidade mais alta (há um limite para quão rápido o Freio em Giro pode ser feito).
6. Pratique o Freio em Giro em combinação, depois de reduzir em T para diminuir a velocidade para um Freio em Giro rápido.
7. Sempre chega a uma parada total.

# Como FREAR Nível Intermediário

## CURVA AGACHADA

Por Asha Kirkby



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

1. Posição Agachada Estática.
2. Curva Paralela (revisão) com mais peso na perna de trás 60% (pré-requisito).
3. Curva Paralela com mais peso na perna da frente 60%.
4. Curva Agachada Média com mais peso no patins da frente 70%.
5. Curva Agachada Completa (80% ou mais no patins da frente).
6. Curva Agachada Completa variando o tamanho da curva, variando a velocidade da rotação de braços e tronco dentro da curva.
7. Sempre chega a uma parada total.

# Como FREAR Nível Intermediário

## FREIO AGACHADO

Por Asha Kirkby



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

1. Curva Agachada revisão (pré-requisito).
2. Reduza o tamanho da sua Curva Agachada girando a parte de cima do corpo na curva. Rotação mais rápida no começo da curva produzirá curvas mais fechadas.
3. Curva Agachada em Espiral. Mantenha a Curva Agachada em uma espiral estreita até você parar (mantendo o peso no patins da frente o tempo todo, joelho cobrindo a ponta dos patins).
4. Estaticamente, da Postura Agachada traga a perna traseira para uma Posição em A agachada, alinhando ambos os pés na linha. Repita várias vezes.
5. Repita o exercício acima estaticamente e simultaneamente transfira seu peso da perna frontal para a outra, assim que essa chegar na Posição final em A agachado.
6. Pratique em uma velocidade baixa e aumente a velocidade lentamente (mas tenha certeza que sua Curva Agachada seja sempre no máximo de 1,5m - 2m em diâmetro).
7. Sempre chega a uma parada total.