

Como FREAR

POWERSLIDE DE COSTAS

Nível Avançado
Por Asha Kirkby



www.inlineskatecourse.com

1. Patinar de costas (básico).
2. Posição Básica de costas abaixado (por 10 metros).
3. Posição Agachada de costas abaixado (por 10 metros, buscando distribuir o peso em 70-80%).
4. Posição Agachada de costas abaixado + "tap tap" (para testar se consegue um mínimo de 80% de peso na perna de apoio).
5. Teste do Slide no Agachado de costas (buscando um leve chiado das rodas).
6. Baby Powerslide (velocidade baixa) mas SÓ APÓS o domínio do Teste do Slide. Caso contrário, volte a treinar o Agachar + "tap" e o Teste do Slide, até conseguir ficar 90% de seu peso na perna de apoio.
7. Powerslide em velocidades gradualmente crescentes.
8. Sempre realize o Slide até a parada total.

Como FREAR

ENTRADA PARA CALCANHAR- CALCANHAR POWERSLIDE

Nível Avançado
Por Asha Kirkby



www.inlineskatecourse.com

1. Caminhada estática para os dois lados.
2. Revisão da transição Calcanhar-calcanhar (tem de estar suave, levantando os dois pés, um patins após o outro).
3. Calcanhar-calcanhar para Cinco rodas de costas (buscando para fazer por 5 metros).
4. Calcanhar-calcanhar deslizando de costas em uma só perna (de 2 a 4 metros).
5. Caminhada semi-estática de Calcanhar-calcanhar para posição de Powerslide.
6. Calcanhar-calcanhar para Powerslide de costas em baixa velocidade, procurando fazer uma leve e curta derrapagem.
7. Calcanhar-calcanhar para Powerslide em velocidades lentamente progressivas, para conseguir um slide maior.
8. Sempre realize o Slide até a parada total.

Como FREAR

ENTRADA AGACHADA PARA POWERSLIDE

Nível Avançado
Por Asha Kirkby



www.inlineskatecourse.com

1. Revisão da Curva Agachada (pré-requisito).
2. Revisão do Freio Agachado (pré-requisito).
3. Caminhada estática para os dois lados.
4. Simulação lenta do movimento sem slide. Curva Agachada, "Flip" 90 graus, posição de Powerslide.
5. De lenta a média velocidade - Curva Agachada "Flip" e Slide.
6. Gradualmente aumente a velocidade até completar totalmente a Curva Agachada para Powerslide. Maior velocidade = maior slide.
7. Sempre realize o Slide até a parada total.

Como FREAR

FREIO HOCKEY

Nível Avançado
Por Asha Kirkby



www.inlineskatecourse.com

1. Revisão de Curva Paralela (pré-requisito).
2. Curva Paralela gradualmente fechando com mais rotação de corpo.
3. Freio de Curva Paralela. Introduzindo o "S" para esquerda antes do Paralelo para a direita. Velocidade baixa.
4. Freio de Curva Paralela, com Tesoura ampla (distância dos ombros).
5. Mini Freio Hóquei (somente com o patim de fora derrapando).
6. Lentamente aumente sua velocidade e rotação do tronco, com joelhos profundamente flexionados e inclinados lateralmente até que ambos patins derrapem. Superfícies lisas e rodas de maior dureza ajudam muito.
7. Aprimorando o Freio. Este processo é eterno, pois sempre pode ser feito mais rápido, mais suave e mais baixo. Eu já ando vendo ele ser feito com um pé só ou com só as rodas da frente.
8. Sempre realize o Slide até a parada total.