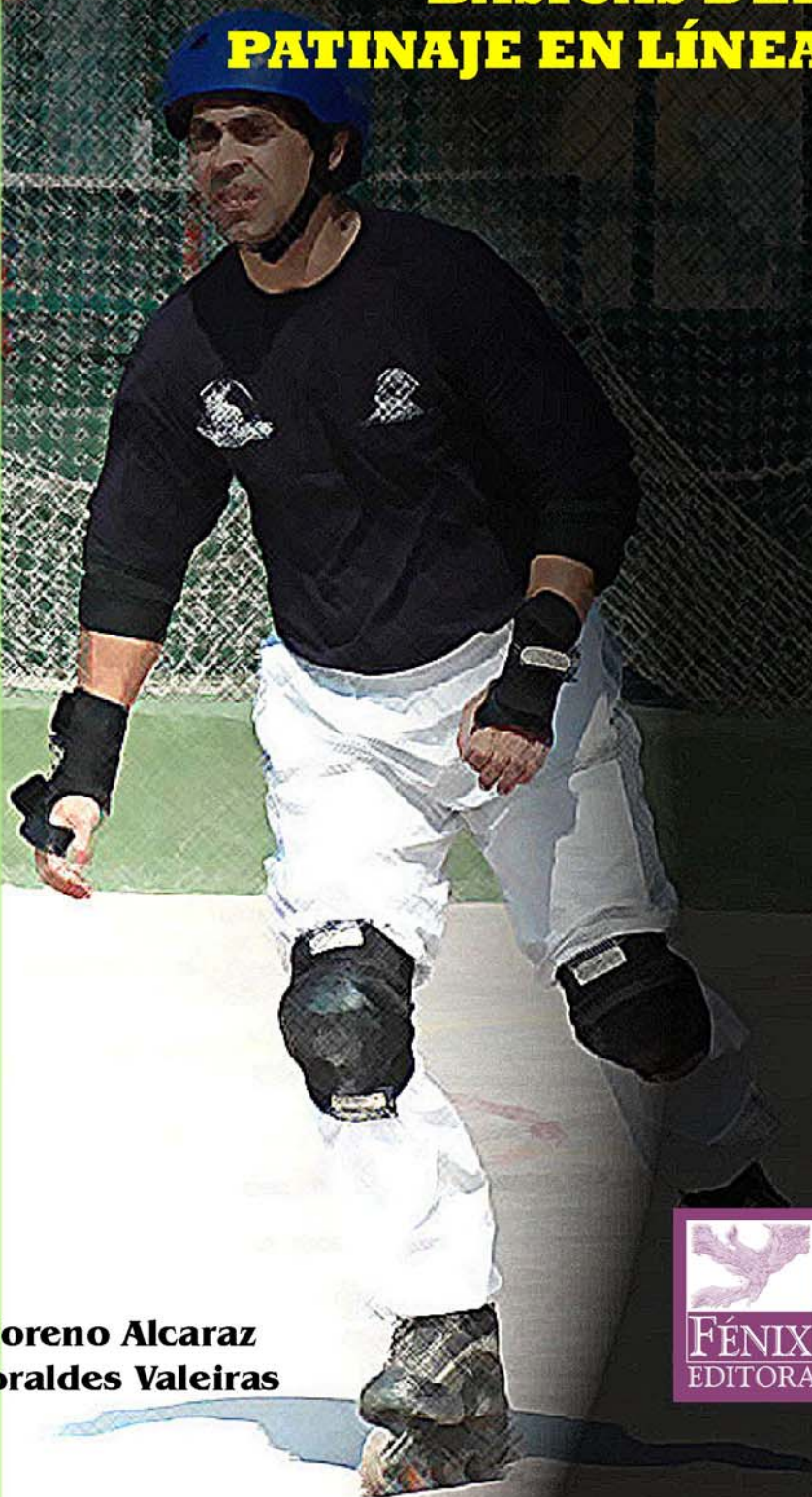
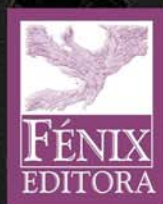


HABILIDADES Y TÉCNICAS BÁSICAS DEL PATINAJE EN LÍNEA



Víctor Jesús Moreno Alcaraz
José Arturo Abrales Valeiras



Habilidades y técnicas básicas del patinaje en línea

Víctor Jesús Moreno Alcaraz y José Arturo Abraldes Valeiras

Portada, diseño y maquetación:

J. Arturo Abraldes Valeiras

Fotografías:

J. Arturo Abraldes Valeiras

Editorial:

Fénix Editora

Web: www.fenixeditora.com

ISBN: 978-84-939261-3-7

Dep. Legal: M-40637-2011

© Autores

1ª Edición en octubre de 2011

Tirada de 1000 ejemplares

Reservados todos los derechos. Queda prohibido reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información y transmitir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado (electrónico, mecánico, fotocopia, impresión, grabación, etc.), sin el permiso de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

ÍNDICE

Prólogo	11
Alberto Areces Gayo	
Introducción	13
Capítulo 1.	
La aparición del patín en línea	15
Capítulo 2.	
El patinaje como actividad física, recreativa y de tiempo libre	23
Capítulo 3.	
Material: uso y mantenimiento	31
Capítulo 4.	
Descripción técnica de las habilidades sobre patines en línea	61
Capítulo 5.	
Adaptación al material	67
¿Cómo ponerse y ajustarse los patines?.....	69
¿Cómo ajustarse las protecciones?	71
¿Cómo recoger las protecciones?	73
Capítulo 6.	
Equilibrio sobre los patines	75
Posición básica del patinador	77
Posición para patinaje de espaldas	79

Apoyo de las ruedas en el suelo	81
Posición de los patines en el suelo	83
Caída hacia delante	85
Puesta en pie.....	87
Capítulo 7.	
Patinaje hacia delante	89
Impulso.....	91
Impulso básico en “T”	93
Abrir y cerrar puntas hacia delante	95
Impulso en posición abierta o en “A”.....	97
Impulso con deslizamiento	99
Impulso “evolucionado”	101
Impulso en “patinete”	103
Salida rápida con patines en “V”.....	105
Deslizamiento	107
Deslizamiento sobre dos patines	109
Deslizamiento sobre un patín	111
Frenada.....	113
Frenada con el taco	115
Frenada en cuña	117
Frenada en “T”	119
Frenada en “T” con giro de 180°	121
Frenada lateral o “derrape”	123
Giro	125
Giros levantando los patines del suelo	127
Giros deslizados en posición abierta o en “A”	129
Giros deslizados en paralelo	131
Giros deslizados en “tijera”	133
Giros cruzando piernas	135
Capítulo 8.	
Patinaje de espaldas.....	137
Impulso.....	139
Impulso básico atrás en “T”	141
Impulso atrás abriendo y cerrando talones	143
Impulso atrás en posición “A”	145
Impulso atrás con deslizamiento.....	147
Impulso atrás evolucionado	149
Salida rápida atrás cruzando piernas	151
Deslizamiento	153
Deslizamiento atrás sobre dos patines	155
Deslizamiento atrás sobre un patín	157

Frenada	159
Frenada atrás en “cuña” o en “V”.....	161
Frenada atrás en “T”	163
Giro	165
Giros atrás levantando los patines.....	167
Giros atrás en posición abierta o en “A”	169
Giros atrás deslizados en paralelo	171
Giros atrás deslizados en “tijera”	173
Giros atrás cruzando piernas	175
Capítulo 9.	
Transiciones delante-detrás-delante	177
Transiciones con doble apoyo	179
Transición delante-detrás con doble apoyo	181
Transición detrás-delante con doble apoyo	183
Transiciones pasando por “águila”	185
Transición delante-detrás por “águila”	187
Transición detrás-delante por “águila”	189
Transiciones con salto y giro de 180° en el aire	191
Transición delante-detrás con salto	193
Transición detrás-delante con salto	195
Transiciones sobre un pie	197
Transición delante-detrás sobre un pie.....	199
Transición detrás-delante sobre un pie.....	201
Transiciones sobre puntas y talones	203
Transición delante-detrás sobre las puntas	205
Transición detrás-delante sobre los talones	207
Capítulo 10.	
Figuras de equilibrio	209
El enanito	211
El limón	213
El flamenco	215
La moto.....	217
El ángel.....	219
El cañón.....	221
El compás	223
El equilibrista.....	225
La bailarina.....	227
El inglés	229
El grab	231
El águila.....	233

Capítulo 11.	
Patínaje en la calle	235
Subir y bajar una acera lateralmente.....	237
Subir una acera de frente	239
Bajar una acera de frente	241
Subir y bajar una pendiente con paso lateral.....	243
Subir una pendiente con “pies de pato”	245
Bajar una pendiente en descenso directo.....	247
Bajar una pendiente en zig-zag en “A”	249
Bajar una pendiente en zig-zag paralelo.....	251
Bajar una pendiente con el taco	253
Bajar una pendiente en “T”	255
Bajar frenando contra-pendiente	257
Subir escalones lateralmente	259
Bajar escalones lateralmente	261
Subir escalones con “pies de pato”.....	263
Bajar escalones saltando	265
Bajar escalones deslizando sobre ellos.....	267
Capítulo 12.	
Accidentes y prevención	269
Capítulo 13.	
Referencias bibliográficas	281
Anexo.	
Tablas de dificultad técnica.....	285

En el presente libro el lector podrá iniciarse en la práctica del patinaje en línea, encontrando los contenidos básicos para el aprendizaje de las diferentes técnicas. Es un libro que destaca por su practicidad, donde se pretende abordar esta actividad destacando sus conceptos teóricos a través de la puesta en práctica de las habilidades básicas. Los autores abordan, inicialmente, temas más teóricos y conceptuales, como los orígenes históricos y los aspectos elementales para la comprensión del patinaje. Posteriormente abordan más de ochenta técnicas básicas que se realizan en el patinaje. La facilidad de explicación y comprensión de las habilidades se ve reforzada por la ejecución de cada una de las técnicas tratadas, así como la evaluación de cada una de ellas, con sus posibles errores y soluciones.

Los autores pusieron su mayor empeño en mostrar “visualmente” la ejecución de las técnicas básicas, categorizando cada una de ellas en función de la dificultad. Así el lector estará mejor orientado en el momento de trasladar los conocimientos a la práctica. Otros aspectos destacables que también se pueden apreciar, son temas como el mantenimiento del patín o la accidentabilidad que presenta esta actividad, que suele suponer el miedo inicial a su práctica. En definitiva, el lector podrá contrastar los conocimientos teóricos abordados con la ejecución práctica de la actividad, siendo este documento una estupenda guía para iniciarse en este mundo tan fascinante.



FÉNIX EDITORA
www.fenixeditora.com

