



## Ejercicios básicos para aprender a patinar



En nuestra newsletter anterior, hicimos una introducción de forma general sobre la importancia de realizar ejercicio físico para prevenir el sobrepeso en la infancia y la adolescencia.

Siguiendo en esa línea, iremos incluyendo distintos tipos de actividades físicas que puedan resultar interesantes y motiven a este colectivo a llevar una vida activa. Empezaremos con unas recomendaciones para aprender a patinar.

El patinaje es una actividad divertida y asequible que se puede practicar tanto en familia, como con un grupo de amigos. Actualmente hay bastantes sitios en nuestras ciudades que nos permiten disfrutar de este deporte al aire libre.

Vamos a explicar una serie de ejercicios elementales y de fácil ejecución para desarrollar las habilidades básicas del patinaje: la posición de base, el equilibrio dinámico, el deslizamiento, la parada y el giro, etc.

Antes de comenzar a patinar, debes seguir estas recomendaciones

- 1º Utiliza todas las protecciones (casco, muñequeras, rodilleras y coderas)
- 2º Infórmate y respeta las Normas de Circulación y el uso del patín.

### Ejercicios que mejorarán tu nivel

**Posición Base:** trata de mantenerte en una posición estática con la nariz, las rodillas y las puntas de los patines alineados, es una posición segura y estable. Realiza pequeños saltos y giros que te obliguen a perder la posición y a recuperarla.



**Carrito de la compra:** con este ejercicio trabajaremos la correcta posición de los patines empujando con el patín posterior y trasladando el peso del cuerpo al patín anterior. Necesitamos un compañero que trabajará la posición base, con las manos en las rodillas y el tronco ligeramente inclinado manteniendo la posición.



**Paso de Charlot:** te ayudará a mejorar la angulación correcta de los patines, formando un ángulo de 45°. Se trata de imitar a Charlot, colocando los patines en “V”, poco a poco y sin darte cuenta estarás patinando.



**Paso de Frankenstein:** debes andar como *Frankenstein*, esto te ayudará a trasladar el peso del cuerpo de atrás hacia adelante, con un ligero balanceo del cuerpo.

**Cuerpo a tierra:** es el momento de aprender a caer. Intenta caer siempre hacia adelante, buscando el suelo con las protecciones de las muñequeras y de las rodilleras. No intentes detener las caídas, deslízate con las protecciones.

**Patinete:** quítate un patín y empújate con el pie que no tiene patín hasta coger velocidad. Súbete sobre el patín e intenta mantenerte en él, el mayor tiempo posible.

**Arrástrame si puedes:** adopta la posición de freno, es decir, adelanta el patín con el freno hasta que coincida con la rueda del otro patín. Inclina la pierna de apoyo y realiza presión con el taco de goma. Otro compañero te servirá de apoyo y tirará de ti.

**Pica-Pica:** vamos a coordinar el movimiento de brazos con los patines, para ello utilizaremos una pica de madera o palo de escoba. Es importante no girar el tronco, mantener siempre la pica perpendicular al patín avanzando y balancear la pica por delante del cuerpo.



**¡Clac-Clac!** un error habitual en los principiantes es no iniciar el paso desde el centro. Para evitarlo trata de golpear los tobillos con los patines, haciendo el paso cada vez más largo.





**Giro en A:** se trata del giro básico del esquiador. Separa las piernas hasta formar una “A” con tu cuerpo. Si realizas presión con la parte interior del patín derecho, girarás a la izquierda y viceversa.



*¡¡Y ahora disfruta de tus patines al aire libre!!!*

Fuente: [www.buenastareas.com](http://www.buenastareas.com)

Página recomendada: [www.malagapatina.es](http://www.malagapatina.es)