

# Aprende las técnicas de patines que hay

TÉCNICAS DE PATINES QUE TRABAJAMOS EN CLASE Y NOMBRES QUE UTILIZAMOS:		LEE LA EXPLICACIÓN DE LA TÉCNICA PARA INTENTAR ENTENDERLA:
<b>HABILIDAD A-DES BÁSICAS</b>	1. Posición de base	Rodillas flexionadas, peso en la punta de los patines y peso delante. BÁSICA PARA APRENDER TODAS LAS TÉCNICAS. La flexión de rodillas es muy importante
	2. Paso del patinador	Intenta dar pasos largos, acompañar de brazos y flexión de piernas
	3. Patinar entre conos	Entre conos separados 3 metros, intenta patinar con un solo impulso entre cada cono
<b>GIRO</b>	4. Giro básico en A	Piernas abiertas en posición de A con las puntas mirándose y peso en el patín exterior para girar hacia el interior, giro los hombros hacia la curva.
<b>GIRO AVANZADO</b>	5. Giro paralelo	Pies paralelos, se adelanta el patín interior donde va el peso. INCLINO LOS DOS PATINES HACIA LA CURVA.
	6. Giro paralelo conducido	Empujando con el patín exterior mientras el patín interior no se levanta
	7. Giro cruzado	Cruzo un patín por delante y descruzo con el patín trasero
<b>FRENADA BÁSICA</b>	8. Frenada de taco	Adelanto el patín del taco, posición de base estable y levanto la punta del patín suave para frenar
	9. Frenada de T	Peso sobre un patín para poder poner el otro patín detrás e ir frenando suavemente con las 4 ruedas
	10. Frenada en cuña	Piernas abiertas en forma de A, hago presión en el exterior de los patines para reducir velocidad
<b>FRENADAS AVANZADAS</b>	11. Frenada en giro	Giro con mucha flexión de piernas y peso delante
	12. Derrapaje pivotado	Utilizo una pierna para pivotar sobre ella y la otra desliza girando. Con práctica puedo llegar a derrapar
	13. Powerslide	Lanzo una pierna estirada con el patín inclinado al máximo para que derrape y el otro patín desliza de talones
	14. Derrape en paralelo	Inclino los dos patines bruscamente hacia el mismo lado para derrapar con las dos ruedas
<b>PATINAJE DE ESPALDAS</b>	15. Limones de espaldas	Comienza con las puntas de los patines mirándose y haz fuerza hacia afuera (no hacia atrás) con los dos patines simultáneamente
	16. Remo de espaldas	Puntas de los patines mirándose voy haciendo fuerza en el exterior de cada patín para desplazarme sin levantarlos. Es igual que los limones pero alternando pies.
	17. Patinaje espaldas	Puntas de los patines siempre mirándose, voy levantando y juntando los patines al centro
	18. Frenada de espaldas	Busca alguna forma de frenar, con T, con giro, derrape...
	19. Giro cruzado espaldas	Igual que el giro cruzado hacia delante pero patinando de espaldas
<b>TRUCOS</b>	20. Metros a 1 patín (derecha)	¿Cuánto eres capaz de avanzar con un solo patín y el otro pie levantado? Al principio a penas serás capaz de levantar un patín hasta 20 metros para nivel máquina.
	21. Metros a 1 patín(izquierda)	Lo mismo con el otro pie. Se trata de coger un poco de impulso y levantar el patín derecho para ir solo con el izquierdo.
	22. Limones	Separa y junta las puntas de los patines para avanzar
	23. Cambio adelante atrás	Prueba a ponerte de espaldas y de frente... si lo haces en salto es que ¡eres un máquina!
	24. Punta-talón (una rueda de cada patín)	Levanta el talón trasero para ir con una sola rueda (la primera) y cuando estés en equilibrio levanta la punta del delantero para ir con la rueda trasera de ese patín.
	25. Doble punta	Intenta ir con las dos ruedas delanteras, ¡solo un poco!
	26. Águila	Intenta patinar con los dos talones de los patines mirándose
	27. Tren	¿Serías capaz de sentarte sobre un patín? A ver cuantos metros haces.
	28. Saltos	¡Salta y cae con buena posición de base! 30cm. máquina
	29. Eslalon entre conos 1,20m.	Coge algo de velocidad y coloca los pies juntos para hacer zig-zag entre conos. Cuánto más juntos estén los conos, más difícil. Una separación buena para comenzar es 1,20 metros.
	30. Eslalon patín delante y detrás	¡Patines uno delante y otro detrás!
	31. Eslalon con 2 ruedas	Con la rueda delantera de un patín y trasera del otro...
	32. Eslalon cruzando pies	Uff, esto se complica... hay que ir cruzando los pies para pasar entre los conos.
	33. Eslalon de espaldas	Nivel dios, estás vacilando de más...

# Busca 5 vídeos sobre estas técnicas

TÉCNICAS DE PATINES QUE TRABAJAMOS EN CLASE Y NOMBRES QUE UTILIZAMOS:		Elige las 5 técnicas que quieras y busca en internet 1 vídeo sobre cada una de ellas. Tienes 2 opciones: poner la dirección del vídeo (mejor) o la página web de dónde es y el nombre exacto del vídeo. Te pongo dos ejemplos:
HABILIDADES BÁSICAS	1. Posición de base	Opción 1: <a href="https://youtu.be/x_Q5ChFI9Ko">https://youtu.be/x_Q5ChFI9Ko</a> Opción 2: Youtube: "Tutorial patines en línea: la posición de base". Es mi compañero Óscar y el Instituto dónde yo trabajaba.
	2. Paso del patinador	
	3. Patinar entre conos	
GIRO	4. Giro básico en A	
GIRO AVANZADO	5. Giro paralelo	
	6. Giro paralelo conducido	
	7. Giro cruzado	
FRENADA BÁSICA	8. Frenada de taco	
	9. Frenada de T	
	10. Frenada en cuña	
FRENADAS AVANZADAS	11. Frenada en giro	
	12. Derrapaje pivotado	
	13. Powerslide	
	14. Derrape en paralelo	
PATINAJE DE ESPALDAS	15. Limones de espaldas	
	16. Remo de espaldas	
	17. Patinaje espaldas	
	18. Frenada de espaldas	
	19. Giro cruzado espaldas	
TRUCOS	20. Metros a 1 patín (derecha)	
	21. Metros a 1 patín(izquierda)	
	22. Limones	
	23. Cambio adelante atrás	
	24. Punta-talón (una rueda de cada patín)	
	25. Doble punta	
	26. Águila	
	27. Tren	
	28. Saltos	
	29. Eslalon entre conos 1,20m.	
	30. Eslalon patín delante y detrás	
	31. Eslalon con 2 ruedas	
	32. Eslalon cruzando pies	Opción 1: <a href="https://youtu.be/_lwiAbcim-0">https://youtu.be/_lwiAbcim-0</a> Opción 2: Youtube, vídeo: "Cómo realizar slalom cruzando las piernas"
	33. Eslalon de espaldas	

# APRÉN LES TÈCNIQUES DE PATINS QUE HI HA

TÈCNIQUES DE PATINS QUE TREBALLEM EN CLASSE I NOMS QUE UTILITZEM:	LLIG L'EXPLICACIÓ DE LA TÈCNICA PER A INTENTAR ENTENDRE-LA:
<b>HABILITATS BÀSIQUES</b>	1. Posició de base Genolls flexionats, pes en la punta dels patins i pes davant. BÀSICA PER A APRENDRE TOTES LES TÈCNIQUES. La flexió de genolls és molt important
	2. Pas del patinador Intenta fer passos llargs, acompanyar de braços i flexió de cames
	3. Patinar entre cons Entre cons separats 3 metres, intenta patinar amb un sol impuls entre cada con
<b>GIRO</b>	4. Gir bàsic en A Cames obertes en posició de A, les puntes mirant-se i pes en el patí exterior per a girar cap a l'interior, gire els muscles cap a la corba.
<b>GIR AVANÇAT</b>	5. Gir paral.lel Peus paral·lels, s'avança el patí interior on va el pes. INCLINE ELS DOS PATINS CAP A LA CORBA.
	6. Gir paral.lel conduït Espentant amb el patí exterior mentre el patí interior no s'alça
	7. Gir creuat Creuar un patí per davant i des-creuar amb el patí posterior
<b>FRENADA BÀSICA</b>	8. Frenada de tac Avance el patí del tac, posició de base estable i alce la punta del patí suau per a frenar
	9. Frenada de T Pes sobre un patí per a poder posar l'altre patí darrere i anar frenant suaument amb les 4 rodes
	10. Frenada en tascó Cames obertes en forma de A, faig pressió en l'exterior dels patins per a reduir velocitat
<b>FRENADES AVANÇADES</b>	11. Frenada en gir Gir amb molta flexió de cames i pes davant
	12. Derrapatge pivotat Utilitze una cama per a pivotar sobre ella i l'altra llisca girant. Amb pràctica puc arribar a derrapar
	13. Powerslide Llance una cama estirada amb el patí inclinat al màxim per a poder derrapar i l'altre patí llisca de talons
	14. Derrapatge en paral·lel Incline els dos patins bruscament cap al mateix costat per a derrapar amb les dues rodes
<b>PATINATGE D'ESQUENA</b>	15. Llimes d'esquena Comença amb les puntes dels patins mirant-se i fes força cap a fora (no cap endarrere) amb els dos patins simultàniament
	16. Rem d'esquena Puntes dels patins mirant-se vaig fent força en l'exterior de cada patí per a desplaçar-me sense alçar-los. És igual que les llimes però alternant peus.
	17. Patinatge esquena Puntes dels patins sempre mirant-se, vaig alçant i ajuntant els patins al centre
	18. Frenada d'esquena Cerca alguna manera de frenar, amb T, amb gir, derrapatge...
	19. Gir creuat d'esquena Igual que el gir creuat cap avant però patinant d'esquenes
<b>TRUCS</b>	20. Metres a 1 patí (dreta) Quant eres capaç d'avançar amb un sol patí i l'altre peu alçat? Al principi a penes seràs capaç d'alçar un patí, fins a 20 metres per a nivell màquina.
	21. Metres a 1 patí (esquerra) El mateix amb l'altre peu. Es tracta d'agafar una mica d'impuls i alçar el patí dret per a anar només amb l'esquerra.
	22. Llimes Separa i junta les puntes dels patins per a avançar
	23. Canvi avant i arrere Prova a posar-te d'esquena i de front... si ho fas en salt és que eres un màquina!
	24. Punta-taló (una roda de cada patí) Alça el taló posterior per a anar amb una sola roda (la primera) i quan estigues en equilibri alça la punta del davanter per a anar amb la roda posterior d'aqueix patí.
	25. Doble punta Intenta anar amb les dues rodes davanteres, només una mica!
	26. Àguila Intenta patinar amb els dos talons dels patins mirant-se
	27. Tren Series capaç d'asseure't sobre un patí? A veure quants metres fas.
	28. Salts Salta i cau amb bona posició de base! 30cm. màquina
	29. Eslàlom entre cons 1,20m. Agafa una mica de velocitat i col·loca els peus junts per a fer zig-zag entre cons. Quant més junts estiguen els cons, més difícil. Una separació bona per a començar és 1,20 metres.
	30. Eslàlom patí davant i darrere Un patí davant i un altre darrere!
	31. Eslàlom amb 2 rodes Amb la roda davantera d'un patí i posterior de l'altre...
	32. Eslàlom creuant peus Uff, això es complica... cal anar creuant els peus per a passar entre els cons.
	33. Eslàlom d'esquenes Nivell déu, estàs vacil·lant de més...

# Cerca 5 vídeos sobre aquestes tècniques

TÈCNIQUES DE PATINS QUE TREBALLEM EN CLASSE I NOMS QUE UTILITZEM:		Tria les 5 tècniques que vulgues i cerca en internet 1 vídeo sobre cadascuna d'elles. Tens 2 opcions: posar l'adreça del vídeo (millor) o la pàgina web d'on és i el nom del vídeo. Et pose dos exemples:
HABILITATS BÀSICAS	1. Posició de base	Opció 1: <a href="https://youtu.be/x_Q5ChFI9Ko">https://youtu.be/x_Q5ChFI9Ko</a> Opció 2: Youtube: "Tutorial patines en línea: la posición de base". És el meu company Óscar i l'Institut on treballava.
	2. Pas del patinador	
	3. Patinar entre cons	
GIRO	4. Gir bàsic en A	
GIRO AVANÇAT	5. Gir paral·lel	
	6. Gir paral·lel conduït	
	7. Gir creuat	
FRENADA BÀSICA	8. Frenada de tac	
	9. Frenada de T	
	10. Frenada en tascó	
FRENADAS AVANZADAS	11. Frenada en gir	
	12. Derrapatge pivotat	
	13. Powerslide	
	14. Derrapatge en paral·lel	
PATINAJE DE ESPALDAS	15. Llimes d'esquena	
	16. Rem d'esquena	
	17. Patinatge esquena	
	18. Frenada d'esquena	
	19. Gir creuat d'esquena	
TRUCOS	20. Metres a 1 patí (dreta)	
	21. Metres a 1 patí (esquerra)	
	22. Llimes	
	23. Canvi avant i arrere	
	24. Punta-taló (una roda de cada patí)	
	25. Doble punta	
	26. Àguila	
	27. Tren	
	28. Salts	
	29. Eslàlom entre cons 1,20m.	
	30. Eslàlom patí davant i darrere	
	31. Eslàlom amb 2 rodes	
	32. Eslàlom creuant peus	Opció 1: <a href="https://youtu.be/lwiAbcim-0">https://youtu.be/lwiAbcim-0</a> Opció 2: Youtube, vídeo: "Cómo realizar slalom cruzando las piernas"
	33. Eslàlom d'esquenes	