



INSTITUTO SUPERIOR
DE
ESQUI Y SNOWBOARD

Manual de
Freestyle de
Snowboard

Santiago Martin Fernandez
Matias Tobela
Juan Cruz Ureta
Sofía Martin
Guido Vadamchino

Índice

- **Introducción**
- **Freestyle**
- **Seguridad**
- **Materiales**
- **Puntos a tener en cuenta antes de la clase**
- **Progresión metodológica**
- **Progresión en Freestyle**
- **El Plano/Pista**
- **Snowpark**
- **Saltos**
- **Cajones y barandas**
- **La montaña como lugar de aprendizaje del Freestyle**
- **Armado de rampas**
- **Diccionario**

Introducción

El objetivo de este manual es brindarle información al instructor para facilitarle la enseñanza del Freestyle. Apunta a unificar criterios, clarificar y simplificar los métodos de la enseñanza del Freestyle dentro y fuera del snowpark.

Te ayudará a dirigir una lección, planificarla, demostrarla y detectar errores para luego poder corregirlos.

Abarcaremos todos los niveles desde el Principiante al Avanzado, sin diferenciar entre adultos y niños, buscando una enseñanza segura, divertida y eficiente.

¿Qué es el Freestyle?

El estilo libre o Freestyle es una modalidad del snowboard de las tantas que existen y que se complementa con ellas. Se centra en realizar maniobras, como giros, saltos, grabs y deslizamientos en diferentes terrenos y situaciones. Pudiéndose practicar en la montaña, la ciudad, el centro de esquí y los snowparks.

Hablamos de estilo libre pero dentro de unos parámetros determinados por la evolución del deporte, las tendencias y los gustos. Parámetros que cambian y evolucionan haciendo del Freestyle una modalidad en constante transformación.

El estilo es libre, pero no todos los estilos nos brindan las mismas sensaciones, comodidades y resultados. Por lo cual la búsqueda de un estilo personal que identifique al alumno es muy importante para su desarrollo y progresión dentro del Freestyle.

El Freestyle alberga 3 disciplinas olímpicas, el Big Air, Halfpipe y Slopestyle.

Seguridad:

Debemos enseñar las normas de comportamiento en un snowpark antes de enseñarles maniobras a nuestros alumnos.

Como instructor serás el máximo motivador para ellos, pero al mismo tiempo deberás tomar decisiones para mantenerlos en un ambiente razonablemente seguro.

En el snowpark:

Antes de la utilización del snowpark debes saber que es tu responsabilidad el familiarizarte con las instrucciones, advertencias y normas. Debes seguir “el código de responsabilidad”.

Dentro del snowpark trabaja un equipo técnico que es el encargado del diseño y el mantenimiento tanto de los módulos de nieve como artificiales para minimizar el riesgo para los usuarios.

En el caso de los módulos artificiales, se trabaja en ellos para que no tengan ninguna superficie peligrosa, todas las esquinas son redondeadas y al igual que los módulos de nieve son testeados antes de ponerlos a disposición del público.

- Los módulos están siempre señalizados de tal manera que nos indican el nivel de cada uno y siempre están dispuestos en líneas o por zonas donde todos los módulos son del mismo nivel para evitar confusiones por parte de los usuarios.
- Leer el cartel de normas del snowpark.
- Se recomienda usar casco.
- Es tu responsabilidad, la de los shapers y la del centro esquí concientizar e instruir a los usuarios para una buena y segura utilización de las instalaciones.

Normas básicas de seguridad y recomendaciones del uso del Snowpark.

El Freestyle está considerado como una disciplina de riesgo elevado por lo tanto, para garantizar nuestra seguridad y la del resto debemos extremar las precauciones. Para ello y para asegurar un correcto mantenimiento debemos respetar determinadas normas dentro de un snowpark:

Reglamento básico:

- Se recomienda el uso del casco y de otras protecciones (especialmente la espaldera, la culera y las muñequeras).
- Utiliza los módulos correspondientes a tu nivel.
- Revisa los módulos y el estado de la nieve antes de utilizarlos.
- Respeta los turnos de entrada a los módulos.
- Chequear que la recepción se encuentre libre, antes de utilizar un módulo.
- Adapta la velocidad a cada módulo.
- No te pares ni delante, ni detrás de un módulo.
- No utilices los módulos que se encuentren cerrados.

- No uses las entradas y/o salidas de los cajones y barandas para saltar.
- Para filmar o hacer fotos mantener una distancia de seguridad suficiente.
- En caso de ser testigo de un accidente bloquear la entrada al módulo afectado y avisar inmediatamente al personal del snowpark.
- Seguir las indicaciones del personal del snowpark.
- No acceder al parque cuando se encuentre cerrado.

Smart Style:

Para facilitar que los usuarios comprendan y respeten que es lo que sucede en el snowpark la NSAA, (National Ski Areas Assosiation) y Burton, se asociaron para desarrollar y promover la iniciativa “Smart Style”.

Se hizo carteleria promoviendo que la gente lea los carteles en la entrada del parque. Los conceptos de “Smart Style” son simples de entender y fáciles de aplicar. La idea es educar a todos los usuarios sobre seguridad y áreas de freestyle.

Junto con la ayuda de instructores y riders Smart Style creara un mismo criterio para todos.

Es importante que la carteleria este a la vista, leerla, saberla y por sobre todo respetarla. Para identificar áreas de Freestyle en la montaña crearon un símbolo con forma de ovalo naranja.

El Smart Style (Estilo Inteligente) hace énfasis en tres puntos principales:

- Planificación
- Mirar antes de entrar al modulo
- De lo Fácil a lo Difícil
- Respeto genera respeto

Planificación

Cada vez que vayas al snowpark, hace un plan para cada modulo que vayas a usar. La velocidad, la preparación y el despegue afectaran directamente a la maniobra/ejecución y recepción.

Mirar antes de entrar al modulo

Señala la necesidad de conocer el snowpark antes de usarlo solo o con alumnos, así como también fijarse que el área de caída esté despejada antes de usar el modulo.

Tomate el tiempo de inspeccionar cada modulo con tus alumnos para que estos se sientan cómodos con el diseño, forma, etc.

Comunícales sobre el transito del snowpark y que existen lugares seguros e inseguros para parar. Importante no parar en zonas de caída, en entradas a módulos o en aproximaciones a saltos etc. Muéstrales en donde parar para aproximarse a un modulo y por donde caminar si quieren usar el modulo mas de una vez.

Enséñales a que se ayuden entre ellos mirando la caída e indicando con señas: Si el salto esta abierto (brazos formando circulo arriba de la cabeza) o cerrado (brazos cruzados arriba de la cabeza).

Es importante mostrarles como darse cuenta si el modulo esta en condiciones de uso o no. Hablarles de cómo evoluciona la nieve durante el día es de suma importancia, destacando como afectan la velocidad y los movimientos.

Todo lo que consideres que es importante que el alumno sepa para su éxito en el parque es más que válido. Una vez que se ha hablado de todos estos temas estará listo para aprender maniobras.

De lo fácil a lo difícil

Esto quiere decir que el alumno comienza con los módulos mas pequeños y progresivamente va a avanzando a los mas grandes, comienza con las maniobras mas fáciles y va avanzando en su dificultad. Se debe ser progresivo en el avance.

Es importante entrar en calor de a poco, no hay que ir al parke y hacer el truco más difícil primero, los músculos y la mente pueden no estar preparados para lidiar con desequilibrios que puedan ocurrir. Es bueno entrar en calor y confianza de a poco e ir regulando las energías, emparejando la intensidad con la necesidad, demostrando tácticas para conseguir maniobras finas y limpias sin hacer esfuerzos innecesarios.

Cuando tus alumnos ya hayan entrado en calor y se sientan con confianza, sus actitudes y resultados te harán dar cuenta de que están listos para seguir subiendo escalones dentro de la planificación de tu clase. Siempre buscando desafíos y yendo paso a paso dentro de los que su nivel le permite.

Por ejemplo, si tu alumno esta empezando a conseguir estar estable en el aire el próximo escalón puede ser empezar agarrar la tabla, en este caso rotar puede ser un paso demasiado grande.

Recordá que sos responsable del tiempo de la clase; motívalos para el progreso siempre manteniéndolos razonablemente seguros. Arma la planificación de tu clase basándote en el terreno y el estado psicofísico de tu alumno

Es muy importante también saber cuando parar, el freestyle es una actividad muy exigente y cansadora

Respeto genera respeto.

Se aplica en todo momento, con todas las personas que nos cruzamos durante el día. Los shapers, los trabajadores de medios de elevación, los patrulleros, otros instructores, etc. Enseña a tus alumnos a comunicarse con otros riders en el park y a interpretar que están haciendo o que intentan hacer.

Cuando estas listo para entrar a algún modulo o salto debes esperar tu turno y avisar a los demás que vas a saltar. Puede ser un poco intimidante las primeras veces, por eso ayuda a tus alumnos a romper el hielo con otros riders para que se sientan más cómodos. Proba preguntando a los riders si esta bien que tu alumno vaya próximo. Las personas son mucho más accesibles si se las trata con respeto.

Próximamente que tu alumno se coloque detrás del rider que va a salir esperando su turno. Una vez que haya saltado y despejado la caída le toca a el.

Que tu alumno salga en cuanto sea su turno, mucha duda puede generar inseguridad. Comunícale al resto de la gente que estas en clase. Ellos seguramente estén acostumbrados a eso, no sientas vergüenza de mostrarle a la gente que es lo que estas haciendo.

Enséñale a tus alumnos a reconocer que están intentando lograr otros riders, de modo que cuando ellos empiecen a moverse en el snowpark puedan estar listos para reconocer como sus acciones podrían llegar a interrumpir los planes de otro o generar accidentes siendo ellos responsables de su seguridad.

A medida que tus alumnos se hacen cada vez mas fuertes en el Freestyle, podrán entender cuan frustrante es tener gente cortando la fluidez en el parke. Esto, igualmente, no es excusa para comportarse de una manera irrespetuosa e inapropiada como andar sin mirar a través del parke o gritarle a alguien que se meta en tu camino.

Todos los riders deben cuidarse entre si y respetar los logros del otro, no solo los propios. Aprovecha el observar a otros riders para apreciar malos o buenos comportamientos. Por ejemplo, si ves dos riders andando muy juntos o quizás entrando a un salto sin mirar si esta despejada la recepción, coméntaselos a tus alumnos y explícales tus preocupaciones. La idea es enfatizar estos puntos si deseamos aumentar conocimiento, promover un comportamiento seguro y una experiencia divertida en el snowpark. Se respetuoso con la

cultura del snowpark al manejar tu clase. Trata de usar módulos que no sean muy concurridos para agilizar la lección.

Materiales

Tablas:

Se recomendará el uso de tablas de Freestyle siendo más livianas, blandas y bidireccionales. Algunas tienen modificaciones en sus cantos y bases para favorecer el deslizamiento sobre barandas.

Existen tablas para niños, mujeres y hombres por lo que se recomienda el uso adecuado al género, ya que la construcción y características son diferentes.

Las tablas evolucionan año a año, recomendamos informarse con el profesor de estos avances.

Botas:

Las botas que se utilizan en Freestyle son blandas, permitiendo la flexión de tobillo, con buenos agarres y con suelas antideslizantes para poder caminar en la nieve y en pendiente.

Protecciones:

Existen muchas y lo importante es que te queden cómodas para moverte libremente. El instructor deberá hacer énfasis al uso de casco en el snowpark y de ser posible dará el ejemplo usándolo también.

Fomentar el uso correcto de casco.

Casco:

Se deberá adaptar a la forma de tu cabeza para casi no darte cuenta que lo tenés puesto. Puede tener orificios para ventilación, mejor si se pueden abrir y cerrar. Lo ideal es que la parte de la frente se acople bien a la parte superior de tus antiparras. El casco es una de las protecciones más importantes de tu equipo y siempre lo tendrás que usar abrochado y debidamente ajustado.

Espaldera:

La diferencia principal entre ellas será como se ajusten a tu espalda.

Las puedes encontrar con faja, cinto o tiradores. Elegí siempre una que se adapte bien a tu cuerpo, te brinde comodidad y protección.

Culera: “protección de coxis o bermuda protectora”

Las protecciones están colocadas sobre un short ajustado. Pueden tener protecciones tanto en su parte trasera como delantera, y en los laterales. Pueden ser rígidas o blandas.

Rodilleras:

Existen varios tipos de rodilleras, rígidas o blandas.

Muñequeras:

Protege las muñecas de posibles torceduras o roturas.

Protección recomendada especialmente para principiantes.

Existen dos tipos, independientes, que se pueden poner encima o debajo del guante e insertadas al guante.

Puntos a tener en cuenta antes de la clase:

A medida que aumenta el interés en tomar lecciones de Freestyle, debemos estar preparados y trabajar para cubrir esta demanda exitosamente.

Es necesario saber acerca de nuestro alumno, sus deseos y necesidades.

Algunas preguntas que nos podemos hacer son:

1. ¿Qué quiere aprender?
2. ¿Qué necesita aprender para lograr su objetivo?
3. ¿Qué estado psicofísico tiene el alumno?

Los objetivos que tengan nuestros clientes pueden variar de algo simple a muy complicado. Podrás analizar si su objetivo es posible de lograr y como, contestando las preguntas 2 y 3.

Por ej. Un pequeño análisis de cómo su nivel podrá revelar la falta de acciones fundamentales necesarias que deberá desarrollar antes de aprender Freestyle. O hablando con ellos podremos darnos cuenta si tienen algún tipo de miedo (lesiones o fracaso) que los puede perjudicar al intentar conseguir su objetivo.

Los alumnos podrán sobrellevar sus miedos mediante el conocimiento y desarrollo de pequeños objetivos fáciles de lograr. Para que no pierdan el interés es bueno que sepan que cada paso esta directamente relacionado a la búsqueda de su objetivo final. Siendo paciente y creativo podrás ir armando un plan apropiado para guiar a tus alumnos. Mediante la creatividad encontraras oportunidades por doquier para enseñar lo que creas necesario.

Recomendaciones y principios en cuanto a la enseñanza.

Seguridad, Diversión y Aprendizaje.

No olvides transmitir pasión y entusiasmo por nuestro deporte.

- De lo fácil a lo difícil.
- De lo conocido a lo desconocido.
- De la forma básica a la forma fina.
- Exagerar pedagógicamente.
- Elegir y aprovechar correctamente el terreno.
- Adaptarse a la velocidad y capacidad del alumno.
- Controlar la exigencia.
- De lo chico a lo grande.

- Enfatizaremos la demostración sobre las explicaciones excesivas. Vale más una buena demostración de lo que se quiere enseñar, que contarle como se hace y dejar que él, se imagine como sería.

- La practica mental del los gestos: El instructor fomentara en el alumno la práctica mental del gesto a realizar para que este pueda, por un lado visualizar lo que va a hacer y por otro entrenarlo en su mente, anticipándose a la práctica real
Por ejemplo: Si queremos enseñar a pasar un cajón, primero miraremos a alguien como lo hace y luego lo visualizaremos en nuestra mente. Esta imagen debe ser lo mas real posible. A esto vamos cuando decimos que la demostración es más importante que mil palabras, el alumno vera como vos hiciste el gesto y luego el lo podrá pensar, analizar y realizar. Al realizar esta práctica mental, estamos por un lado analizando el movimiento y por otro entrenando el gesto.

- La Motivación es la condición psíquica general del alumno y es una fuerza tremenda en la educación y el progreso.

- Cuidado con los alumnos excesivamente motivados y excitados. Estos no miden el riesgo y no respetan la progresión, y hay que contenerlos para que no se lastimen, sin confundir contener con retener su aprendizaje.
- Crear un Ambiente donde el alumno se sienta cómodo y sin vergüenza, que no se sienta mal al cometer errores .El instructor deberá ser tolerante, flexible y apoyarlo con entusiasmo a que sigan probando una y otra vez.
- El cansancio de los alumnos: debemos saber cuando parar ya que podremos sobre exigirlos y cometer errores que deriven en lesiones o accidentes.
- El miedo es el mayor enemigo del aprendizaje. Por una parte porque actúa como desmotivador y por otra porque origina un bloqueo mental en el cerebro. Trataremos de hacer clases placenteras y templadas al humor.
- No retener/detener el aprendizaje por miedo a posibles lesiones, saber contener y poner límites.
- Fomentar la naturalidad en el aprendizaje de nuevas maniobras. A algunos les sale mejor de backside y a otros de frontside.
- Crear en el alumno un interés por el deporte que practica. Hacerle saber su origen, darle a conocer videos, revistas, etc.

Progresión Metodológica

Stance/ Angulación

Buscamos una posición cómoda, relajada y que nos permita realizar movimientos en todas las direcciones, con naturalidad y comodidad.

Un stance centrado, Hi Backs cómodos y la separación de los pies determinada por el ancho de hombros es un buen comienzo para empezar a buscar un stance cómodo para hacer Freestyle.

La angulación en principiantes puede ser pato, para poder dominar la bilateralidad con mas naturalidad.

Actitud Básica de Equilibrio

En Freestyle necesitamos adoptar una posición acorde a la maniobra que deseamos ejecutar. La ABE será dinámica, las articulaciones de tobillo, rodilla y cintura estarán semi-flexionadas y el peso estará distribuido por igual en los dos pies. Los brazos están relajados, semiflexionados y ayudando a buscar el equilibrio.

Para poder obtener energía del cuerpo y la tabla, muchas veces la posición se aleja de la ABE. Esto nos puede parecer un error, pero también puede ser una posición perfecta para la maniobra elegida.

Análisis del movimiento:

Este sistema fue desarrollado para analizar los movimientos de los alumnos en fases, acciones y resultados cualquiera sea la situación: saltos, pasar una baranda, picar un ollie, etc.

Fases:

Así como los profesores de ski y snowboard analizan las vueltas al realizar una bajada, el profesor de Freestyle analiza las habilidades y tácticas en el contexto de fases de un modulo y maniobra. Independientemente del truco, podemos separarlo en Preparación/Aproximación, Inicio/Despegue, Ejecución/Maniobra y Final/Recepción. Cada fase requiere de ciertas acciones y tácticas del rider. Estas acciones influyen directamente en cada fase subsecuente y en el próximo truco, el aterrizaje de un truco puede ser el comienzo de otro.

Preparación:

Esta es la fase donde el rider visualiza y se prepara para todo el proceso, eligiendo la maniobra. La preparación para un salto o una baranda empieza un poco antes de la rampa hasta la misma.

Inicio:

Esta fase toma lugar en la rampa de salida hasta el lip del salto. El rider tiene que controlar la angulación de la rampa para generar una plataforma de estabilidad y lograr la trayectoria deseada. También tiene que controlar la presión para obtener la trayectoria y amplitud deseada.

Ejecución:

En esta etapa es donde se aprovechan las fuerzas generadas en el despegue para mover el cuerpo en una posición deseada y se prepara para el aterrizaje (Ej. Se flexionan las rodillas y los tobillos para traer la tabla junto al cuerpo para un grab o sostener una postura contra rotada al deslizar en una baranda para un aterrizaje en la dirección de desplazamiento.)

Final:

Esta fase se refiere a la parte final de la maniobra. Involucra los movimientos necesarios para culminar la maniobra, alejarse alineado, y quedar proyectado para el próximo modulo.

El rider se prepara para el aterrizaje visualizando y cortando cualquier rotación generada. Extiende las piernas y prepara los músculos para absorber el impacto. Es importante el control del canteo, para derrapar cualquier exceso de rotación y poder afirmarse en un canto para controlar la dirección.

Un final perfecto sería cuando el rider aterriza en el canto, dirección y velocidad deseado.

Sensaciones

A través de las sensaciones percibimos los ajustes necesarios para un buen desempeño.

Algunos ajustes pueden ser:

- **VELOCIDAD:** la cual va en función del modulo al que nos enfrentamos, y la regulamos con diferentes recursos, pero sin afectar la trayectoria del centro de gravedad y fluidez sobre el modulo. También podemos observar a otros riders desde donde toman el salto o cuantas curvas hacen antes de realizar la maniobra.
- **POP (del cuerpo):** Es una extensión de los miembros inferiores para proyectar nuestro centro de gravedad en la dirección deseada.

- **ROTACION:** cualquiera sea la maniobra, el rider tiene que tener la habilidad de mantener la dirección deseada. Ya sea cortar una rotación en un salto o conservar la dirección del centro de gravedad después de hacer un boardslide al salir de una baranda, mediante la combinación de rotaciones de la parte alta y baja del cuerpo.

Progresión en Freestyle:

El Plano

Zona plana o casi plana. Es el lugar ideal para el descubrimiento de nuevas sensaciones y maniobras básicas. Si bien es el terreno ideal para introducir el Freestyle a un principiante, es un área muy divertida para practicar múltiples maniobras de flat en niveles más avanzados.

Progresión en el Plano

Comenzaremos con ejercicios sin tabla. Realizaremos movimientos de flexión y extensión y desplazamientos del peso de un pie al otro, (punta y cola de la tabla). Podemos hacer rotaciones de 90, 180 y 360 grados en el lugar, esto nos ayudara a que el alumno pueda desarrollar el movimiento de rotación y contra rotación.

Tail press nose press, grabs, etc.

Luego realizaremos los mismos movimientos con la tabla puesta y en el lugar para seguir adelante agregarle movimiento. Enseñar nociones de apoyo básicas.

Ollie:

El ollie es la herramienta principal en el Freestyle. Se trata de despegar la tabla del suelo mediante un impulso el cual generara un salto.

Este debe tener la intensidad adecuada al modulo o obstáculo a saltar.

Preparación: cuerpo en ABE, tobillos, rodillas y cadera flexionados. Mirando el lugar en donde realizaremos el ollie. A velocidad adecuada.

Inicio: aplicar presión sobre el tail, trasladando el peso hacia el pie trasero y aligerando el delantero.

Ejecución: apoyado en el pie de atrás, aprovechar el pop del tail y levantar el pie de adelante y luego copiar este moviendo con la pierna trasera. Buscando agrupar el cuerpo, flexionando rodillas, tobillos y cadera en el aire.

Final: mirar la zona de recepción y extender las piernas para amortiguar la caída mediante una flexión y sobre los dos pies.

Ejercicios:

Nollie antes de ollie.

Ollie sin tabla.

Ollie en el lugar con tabla.

Saltar en el lugar levantando el nose y luego la tail.

Ollie en movimiento.

Ollie por arriba de obstáculos.

Nollie:

Similar al ollie, pero en ves de transferir el peso hacia la pierna de atrás, lo haremos hacia la pierna delantera. Generar un salto con el pop del nose. (la pierna trasera se levanta y la sigue la pierna delantera).

Switch:

Es la herramienta primordial para la progresión en el Freestyle, ya que por un lado duplica la cantidad de maniobras a realizar y por otro nos ayuda a realizar rotaciones en las cuales haya que aterrizar y continuar andando de switch.

Progresión:

Aprendizaje en una pista fácil y con inclinación constante.

Ejercicios:

Derrapajes de switch en diagonales.

Descensos directos apoyados sobre talones y luego en puntas.

Curvas de a una por vez.

Guirnaldas y vueltas al monte.

Encadenaremos giros, luego frenaremos e iremos progresivamente hasta poder bajar toda una pista.

Variar el terreno, del plano a lo empinado e irregular.

Practicaremos el ollie de switch.

Armar la tabla al revés y andar todo el día en esa posición.

Iniciación a las rotaciones:

Las realizaremos en un lugar plano una vez que el alumno domine el switch.

Empezaremos haciendo 180s y 360s frontside con la tabla plana y derrapando sobre ella. Girando por la traslación del peso de un lado al otro y guiados por la mirada en la dirección deseada.

Lo mismo en diagonales y con pendiente leve, siempre derrapado.

Noserolls y tailrolls (girar sobre la punta o sobre la cola) son otras formas de hacer giros en el plano.

Luego empezaremos a aplicar estos movimientos pero en pequeños desniveles que nos harán despegarnos del suelo.

Aplicaremos la intensidad del impulso de acuerdo a la dimensión del salto.

El snowpark

Un snowpark es una zona acondicionada para la práctica del Freestyle.

se trata de una pista o de un conjunto de pistas reservadas y bien delimitadas, en las cuales se encuentran ubicados diferentes módulos. (saltos, cajones y barandas principalmente).

Son construidos por el personal del snowpark a quienes llaman shapers, su tarea es la construcción, tanto de módulos de nieve como módulos artificiales y su mantenimiento.

Antes de entrar al snowpark nuestros alumnos deberán:

- Saber conducir y cortar con su tabla.
- Saber frenar y derrapar.
- Poder poner la tabla plana.

- Tener una ABE y equilibrio adecuado arriba de la tabla.
- Poder trasladar el peso del cuerpo hacia diferentes lados. ▪ Controlar la velocidad ▪ Poder hacer ollies.
- Tener una noción de lo que están haciendo.

Los saltos:

Los hay de diferentes formas y tamaños, no hay límites a lo que se puede hacer o encontrar en un snowpark.

Cada vez que inspecciones, evalúes o critiques la forma o la sensación del salto, tene en cuenta las diferentes variables del mismo y sobre todo el esfuerzo que alguien ha hecho para construirlo. Evaluar los saltos antes de saltarlos es parte de la responsabilidad del instructor.

= si somos creativos cualquier salto puede ser muy divertido =

Partes de los Saltos:

Zona de partida:

Cada salto o línea de saltos tienen puntos o zonas donde el rider dropeara para generar velocidad.

Casi siempre la gente del snowpark tiene en cuenta la velocidad necesaria, construyéndolos para que siempre tengas velocidad suficiente y logres pasar el plano con facilidad.

Para determinar este punto nos podemos ayudar mirando a otros riders, hay que tener en cuenta el tamaño y la ubicación del salto, el estado de nuestra tabla, la de los alumnos y si enceramos o no. Como también la envergadura física del rider que tomamos como referencia. Este punto será dinámico, variando a lo largo del día según las condiciones de la nieve y viento.

Aproximación:

En esta zona, el rider necesita tomar una velocidad cómoda para el salto. Es ideal que este área este bien pisada y en óptimas condiciones, ya que cualquier irregularidad crearía la distracción del rider. Los alumnos necesitan sentirse libres, seguros y concentrados, para realizar solo los movimientos necesarios y no otros que los desestabilicen.

Rampa:

Lo mas importante es poder diferenciar como cambia de forma la rampa, si la rampa cambia muy rápido demandara movimientos rápidos por parte del rider para controlar la presión generada. Si la rampa tiene poca transición será más difícil para el alumno. Una vez que los alumnos progresan, algunos prefieren rampas con mas pop y otros con menos, es una preferencia muy personal. Lo importante es que los alumnos puedan ver y notar la diferencia. Ayúdalos a que estén listos, enseñándoles como manejarse ante los diferentes tipos de rampas.

Lip / Labio:

Es la última parte de la rampa. Si el lip es más empinado que el resto de la rampa, te sacara mas para arriba lo cual dificultara el desempeño del alumno. En cambio si la rampa pierde inclinación a lo último, el rider sentirá que el salto pierde energía. Es importante inspeccionar la rampa con los alumnos para evitar sorpresas.

Gap/ Plano

Es el área plana entre la rampa y la caída. Hay que pasar este área para evitar caer en el plano.

Los alumnos deben tener conciencia del largo que tiene el plano para poder determinar la velocidad y altura que necesitan para evitarlo, buscando también determinar el tiempo de aire para futuras maniobras.

Knuckle/ Nudillo/ Coping de caída

Es la parte entre el Plano y la zona de caída, esta zona también debe ser observada con atención.

Si el Nudillo es filoso y brusco, es importante evitar caer en él. Si en cambio el Nudillo es redondeado y suave, no habrá problema al caer en él.

Hay que examinar con atención que acciones son necesarias para que el alumno caiga en la zona deseada.

Landing / Zona de caída/ Recepción

Es el área destinada para la caída. El largo, ancho e inclinación de la caída es proporcional al tamaño del salto.

Hay que saber la dimensión del salto antes de saltarlo. Al saber los ángulos y distancias de la rampa, Labio, Plano, Nudillo y Caída, los alumnos podrán juzgar mejor el módulo. También es necesario inspeccionar el área de caída, que no haya agujeros e irregularidades que puedan arruinar la recepción.

Runout / Salida:

Incluye los costados del Nudillo y una amplia área después del mismo.

Hay que enseñarles a los alumnos que no es un área apropiada para pararse a esperar amigos, etc. Si se caen en esta área es necesario correrse lo más rápido posible y siempre mirar hacia arriba, ya que otros riders pueden estar haciendo trucos de switch o ciegos y pueden no haberlos visto.

Tipos de saltos:

Rollers o montículos:

Estas construcciones son ondulaciones suaves o intensas. Lo bueno es que se pueden encontrar en el parque como también en pistas como ondulaciones naturales. Son excelentes para aprender los primeros saltos con aire.

Tabletop:

El diseño más común de encontrar en un parque. La rampa del Tabletop es construida desde el nivel de la nieve. Luego viene un plano y una caída que por lo general tiene el mismo ángulo que la rampa de salida.

Casi siempre hay más de un punto de salida para proveer variedad en tamaño y dificultad. Estos módulos son ideales para principiantes y son perfectos para saltar con más tiempo en el aire o hacer trucos simples si el nivel del rider es apto.

Gracias a su diseño estos módulos no sacan al rider tan alto como lo hacen otros, aunque claro está que esto depende del ángulo de la rampa.

Stepdown:

Esta es una variación de un tabletop. A diferencia que la rampa está construida mucho más alta que el nivel del plano.

Si la rampa empieza mucho antes que la altura del plano y termina bastante mas alta que el mismo, el rider cuenta con mas tiempo para prepararse y una rampa mas suave donde trabajar.

Estas son rampas muy divertidas y desafiantes, pueden estar construidas con una rampa de transición rápida, lo que significa mas trabajo para el rider.

Stepup:

Así como en Stepdown significa que el rider sale de la rampa por encima del plano, el Stepup significa que el rider sale por debajo del plano. Este es el salto con menor impacto de recepción en un parke. Esto sucede ya que el rider toca la nieve cerca de la altura máxima del tiempo en el aire, sin pasar por el tiempo de descenso.

Spine/ Pirámide:

Consiste en un salto con tres recepciones, una hacia delante en línea recta y dos hacia los lados. La rampa del spine tiene mayor pendiente que las demás, al igual que las caídas.

Maniobras / Trucos:

A continuación hablaremos de varias maniobras (básicas- avanzadas) para realizar en saltos.

Ten en cuenta que estos son algunos de los trucos posibles, es una pequeñísima parte de lo que se puede llegar a hacer.

Salto Recto:

Es la maniobra más básica. A veces resulta la más difícil. Al realizar la misma pueden detectarse muchos errores, ya que solo se realiza bien cuando todas las acciones son utilizadas correctamente.

Para realizar un salto recto el rider necesita tener un dominio de los cantos, dominio del pop de las piernas y el pop del cuerpo. Lo más importante es que pueda mantener su cuerpo alineado con su tabla.

Para la aproximación se requiere dominio de cantos para mantener la línea recta, con suficiente velocidad para pasar el plano y crear una plataforma de apoyo estable para producir el pop.█

La tabla debe estar plana al pasar por la transición, se producirá una extensión en el Lip, produciendo el alejamiento de la parte alta del cuerpo al extender las piernas para mantener a todo el cuerpo trabajando junto. En el aire se buscara una posición agrupada con las articulaciones flexionadas, el peso en ambos pies, manteniendo la tabla plana y alineada. Esto se mantendrá hasta la caída. El pop u ollie en el take off tiene un rol muy importante, crea la energía para llevar las piernas hacia arriba. Desde esta posición flexionada, el rider puede extender las piernas para la caída. Al caer, flexionara las mismas para absorber el impacto y salir andando exitosamente.

Cuando enseñamos saltos rectos, es importante no solo fijarse en como cae el alumno, sino también en los detalles y movimientos que los alumnos realizan en el aproximación y el take off, si aquí hay malos hábitos se trasladaran a otras maniobras.

Grabs

Grab significa agarrar. Existen numerosos grabs. A continuación te mostraremos algunos de los más comunes.

Un grab común requiere del rider que flexione las articulaciones y agarre la tabla en una posición natural.

Hay maniobras más complejas que requieren del rider hacer más que agarrar la tabla, sino también mantener torcidas y desafiantes posiciones del cuerpo.

Empezá por enseñar grabs simples y por último posiciones del cuerpo. Ayuda mucho visualizar el grab, la posición de la mano y el brazo sin la tabla. Sobre todo a la concentración en el aire.

Cada grab tiene dos partes: la posición del cuerpo y la posición brazo/ mano. Enseñales uno a la vez.

Hay parámetros que determinan que grabs se pueden o no hacer en esta época, esto no quiere decir que no puedas hacer un old school grab con mucha onda o inventar algo nuevo. Esta en vos el estilo que le pongas.

Grabs con la mano de atrás

Indy:

Con la mano de atrás, agarra el canto de dedos en el centro de la tabla, entre los dos pies. La tabla debe quedar plana y nivelada, flexiona las articulaciones para una posición agrupada.

Para un poco de estilo extra, extender la pierna de adelante un poco y estirar el brazo de adelante para un tweaked o poned.

Stale (fish):

Con la mano de atrás pasa por alrededor de la pierna de atrás agarrando el canto de talones en el centro de la tabla, entre los dos pies. La tabla debe quedar plana y nivelada, flexiona las articulaciones para una posición agrupada.

Súmale estilo extendiendo la pierna de adelante o rotando un poco la parte baja del cuerpo haciendo un shifty. O también pone la tabla detrás de tu espalda y deja que se estire la cintura para conseguir un stale method look.

Tail:

Flexiona la pierna de atrás un poco más que la de adelante para que el tail este más alto que el nose. Agarra el centro del tail con la muñeca doblada.

Grabs con la mano de adelante

Mute:

Con la mano de adelante, agarra el canto de dedos en el centro de la tabla. Flexiona las articulaciones para una posición agrupada y mantene la tabla plana y nivelada.

Para sumarle estilo, extende la pierna de atrás para un tweak o extende ambas para un shifty.

Melon:

Con la mano de adelante para por alrededor de la pierna de adelante agarrando el canto de talones en el centro de la tabla. La tabla debe quedar plana y nivelada, flexiona las articulaciones para una posición agrupada.

Nose:

Flexiona la pierna de adelante un poco más que la de atrás para que el nose este más alto que el tail. Agarra el centro del nose con la muñeca doblada.

Shifties y posiciones del cuerpo

Al principio de la rotación, la parte baja del cuerpo rota hasta traer la tabla a una posición perpendicular a la trayectoria. La parte alta del cuerpo se resiste a la rotación de la parte baja, creando una contrarrotación.

Frontside

Los dedos y las rodillas apuntan en dirección a la trayectoria.

Flexiona las articulaciones para una imagen estable y agrupada. La tabla debe estar plana y nivelada bajo el cuerpo.

Backside

Los talones apuntan en dirección a la trayectoria.

Mantene flexionadas las articulaciones.

La parte alta del cuerpo (hombros) se mantienen alineados con la dirección de la trayectoria.

Rotaciones

180s

A esta altura el rider esta listo para mantener una rotación del cuerpo y salir andando de switch.

Se pueden hacer 180s de regular a switch o de switch a regular.

Para enseñar 180s acordate de mirar que los alumnos realicen las acciones correctas en la aproximación y el take off, ya que ahí es donde suceden la mayoría de los errores y no en el aire.

Frontside

La aproximación puede ser en el canto de front o de back. Las rotaciones de front requieren que el rider rote el cuerpo y se posicione de frente a la trayectoria en el take off (primeros 90grados)

La aproximación (preparación) con poco a casi nada contrarrotación (pre wind). Comienza la rotación de los hombros justo antes del pop, asegurándose de que la tabla no rote hasta que se haya salido de la rampa. Rotar juntos hombros, caderas, piernas y pies en una posición agrupada. Mantener flexionadas las articulaciones.

Backside

Típicamente la aproximación para este truco se hace en el canto de front, aunque también se puede de talones.

El cuerpo va a rotar dándole la espalda a la trayectoria (en los primeros 90grados).

Este es un blind 180 (ciego) ya que no veo la caída durante la rotación.

La cabeza iniciara la rotación, se detendrá la rotación cuando se mire en dirección opuesta a la trayectoria. La caída será ciega, esto es algo difícil, por lo cual muchas veces seguimos rotando la cabeza para ver a donde vamos y hacemos que la tabla también siga rotando.

Los pies, piernas, caderas y hombros hacen la mayoría del trabajo ya que la cabeza permanecerá quieta. Flexiona las articulaciones para una imagen agrupada. En la caída, mantene la mirada hacia la montaña o atrás. Salí andando sin mirar para adelante, ya que cuando la cabeza gira rápidamente para ver a donde vamos inmediatamente volvemos a andar de regular.

Switch 180s

En todos los casos una rotación de switch es lo mismo que de regular, a excepción del termino cab o half-cab. El origen de este término viene del pro skater Steve Caballero, se usa de varias maneras en pipe y parke. Cab describe una rotación switch frontside. Esto significa que el rider se aproxima de switch y rota de frente ala trayectoria en los primeros 90 grados.

Frontside (Half-Cab)

Esto consiste en un ollie de fakie (nollie) frontside switch 180.

El take off puede ser en el canto de dedos o de talones. Teóricamente en pruebas de skate, la rotación de front se hace de canto de talones, pero ambos son validos en el snowboard.

Backside

El rider realiza el pop desde el canto de dedos y rota backside.

Rotan los hombros, cadera, piernas y tabla alineados a la cabeza.

En los primeros 90 grados el rider le da la espalda a la trayectoria. Se debe caer y continuar ciego hasta que la rotación sea controlada para evitar el revert. Esta no es una rotación Cab, es un Switch Backside 180.

360 s

Para algunas personas este truco es más fácil que un 180. Ya que se puede hacer trampa haciendo una curva previa acompañando de brazos y hombros y violentamente realizar la rotación.

La idea es buscar una rotación suave, con todas las partes del cuerpo rotando juntas.

Frontside

La Preparación: Peso distribuido en los dos pies, ligeramente apoyado en el canto de talones. La aproximación va a ser con poca a casi nada contrarrotación.

Las rotaciones de front requieren que el rider rote el cuerpo y se posicione de frente a la trayectoria en los primeros 90grados.

Inicio: Comienza la rotación de los hombros justo antes del pop, asegurándose de que la tabla no rote hasta que se haya salido de la rampa.

Maniobra: Rotar suavemente los hombros, caderas, piernas y pies en una posición agrupada. Mantener flexionadas las articulaciones. De querer agarrar la tabla, este es el momento. Guiaras la rotación con la mirada, veras la recepción por debajo de tu brazo delantero. Una vez visualizada es hora de cortar la rotación y prepararnos para la Recepción.

Recepción: Llegaremos a la recepción en una actitud que al impacto nos permita amortiguar flexionando. Se intentara caer con la tabla plana y centrado.

Backside

Preparación: Peso distribuido en los dos pies, ligeramente apoyado en el canto de dedos. La aproximación va a ser con poca a casi nada contrarrotación.

Las rotaciones de back requieren que el rider rote el cuerpo y se posicione de espalda a la trayectoria en los primeros 90grados.

Inicio: Comienza la rotación de los hombros justo antes del pop, asegurándose de que la tabla no rote hasta que se haya salido de la rampa.

Maniobra: Rotar suavemente los hombros, caderas, piernas y pies en una posición agrupada. Mantener flexionadas las articulaciones. De querer agarrar la tabla, este es el momento. Guiaras la rotación con la mirada, veras la recepción por debajo de tu brazo trasero. Una vez visualizada es hora de cortar la rotación y prepararnos para la Recepción.

Recepción: Llegaremos a la recepción en una actitud, que al impacto nos permita amortiguar flexionando. Se intentara caer con la tabla plana y centrado.

Mas de 360

Rotaciones de mas de 360 grados pueden ser realizadas con mas contrarrotación y/o rotando mas intensamente. Buscando solides con los 180s y fluidez con los 360 es una buena manera de construir confianza.

Progresión en Cajones y Barandas:

El origen de las barandas en el snowboard viene del skate.

Gracias a ello existe esta disciplina desde los años 80.

Las barandas son algo muy positivo para los parques, ya que son más fáciles de colocar que ningún otro obstáculo del park.

La escena urbana de las barandas ha crecido abruptamente en el snowboard, con la invención del snow-skate y la creatividad de riders que viven en lugares donde no hay montañas pero si nieve, las sesiones urbanas se han convertido en algo muy popular dentro de nuestro deporte.

Construcciones

Las partes básicas de una baranda sobre nieve en un parque se describen a continuación.

Approach área/ Área de aproximación/ Preparación

Los diseñadores del parque buscan por lo general zonas planas que facilitan el control de la velocidad al entrar a una baranda.

A veces también se encuentran ondulaciones que facilitan la toma de velocidad en un trayecto corto.

Por lo general estas zonas son amplias para el fácil acceso de las maquinas pisa nieve y dar libertad al rider para que controle su velocidad.

Transición/ Rampa/ Inicio

La rampa de entrada se hace de tal manera que ayude al rider a alinearse en su trayectoria con la superficie de deslizamiento.

Las rampas que empiezan mucho antes que el modulo son mas suaves para entrar y promueven el éxito.

Cuidado con las rampas chupadas o muy rápidas, especialmente con alumnos más principiantes, ya que demandan movimientos rápidos y precisos que los alumnos aun no dominan.

Las rampas anchas se están usando cada vez más, ya que son más fáciles de mantener y tienen más opciones de entrada.

Base de apoyo del modulo

El lugar más común donde colocar una baranda es sobre un montículo de nieve con forma de spine, ya que permite la salida de la baranda en cualquier parte de la misma con una caída con pendiente justa y por lo tanto más suave.

Cuando la baranda se coloca sobre un montículo se le agrega altura sin ser en realidad la clase de baranda que tiene mucho soporte desde la nieve y por lo tanto las caídas son más duras. Una baranda baja disminuye el riesgo.

En esta clase de construcción si la rampa es larga y con una angulación progresiva será más fácil que el alumno se aliñe sin tanta intensidad en la entrada.

Superficies de deslizamiento y soportes

Algunas barandas son mas anchas para dar un mayor sentimiento de estabilidad. Las superficies pueden ser metal, plástico, madera, o algún otro material y pueden consistir en una serie de tubos de metal, canales planos de acero o tapas de cajas de plástico con coping de metal. Nuevamente, este es un área muy creativa tanto para constructores como para riders. La forma de la baranda puede ser recta, arqueada, curva, doblada, etc. Las barandas más básicas son más cortas, planas, rectas y no re direccionan el momentum como lo hacen las más avanzadas.

Todas las barandas tienen un sistema de soporte básico: se puede tratar se un sistema de piernas o una estructura de caja.

Landing area/ Área de caída/ Recepcion

Las barandas construidas sobre un spine por lo general tienen un área de caída con una pendiente ideal para suavizar el impacto.

Las barandas urbanas a menudo tienen áreas de caída más plano o no preparadas para el impacto.

El área de caída construida desde el final de la baranda con una leve pendiente tiende a suavizar el impacto.

Módulos

Cajones/Boxes

Los cajones básicos ofrecen una superficie mas ancha y no tan exigente para el material. Sobre todo para probar los primeros contactos sobre módulos.

Los módulos anchos ofrecen mas opciones de entrada, facilitando así la alineación en la aproximación sin necesidad de ser tan exactos.

De ser posible empezar en cajones que estén fuera del tráfico del parque, de esta manera será todo mas relajado. Es importante empezar a usar cajones que tengan la rampa de entrada en contacto con el cajón, así empezaremos progresivamente, primero subiéndonos al cajón andando para luego empezar a subirnos con un ollie. Al principio haremos el ollie sin en realidad necesitarlo, pero esto lo haremos de práctica para pasar a un cajón con gap en la entrada.

Usar cajones planos ayuda a practicar posiciones estáticas sobre el cajón, luego asistiremos al alumno llevándolos de la mano como primera experiencia de deslizamiento. Enfatizando sensaciones de tabla plana, ABE, mirar hacia el final del cajón, etc.

Si la distancia de deslizamiento es baja y esta cerca de la nieve, habrá menos distancia al caernos. Dando esto confianza a los alumnos para probar nuevos movimientos. Es bueno quedarse bastante en este modulo para que el alumno vaya tomando confianza y mejore sus movimientos aquí para luego pasar a barandas mas difíciles.

Barandas/ Rails

Los diseños más anchos, cortos y con terminaciones redondeadas son más fáciles para aprender. El ancho de la baranda determinara que tan demandante va a ser en la aproximación y entrada. Asistir a tus alumnos los ayudara a tomar confianza y ser exitosos en sus desplazamientos.

Intenta empezar usando barandas que no tengan gap en la entrada. Practicar posiciones estáticas antes de deslizar es muy positivo.

Boxes/ Cajones

Los cajones anchos son ideales para las primeras experiencias. Lo más difícil para los principiantes es acostumbrarse a relajar los tobillos y las rodillas para aplanar la tabla completamente. Por su amplia superficie de apoyo, son buenos para aprender a rotar sobre y fuera de ellos.

Straight Rails/ Boxes

Estas son las barandas más comunes y versátiles de encontrar. Pueden estar colocadas planas, para arriba o para abajo. Pueden ser de diferente grosor y largo dependiendo la ubicación y el uso deseado.

Las barandas para principiantes están colocadas a baja altura, mas cerca de la nieve. Por su simpleza en el diseño y al no re direccionar la trayectoria son excelentes para practicar cualquier maniobra.

Kinked Rails/ Boxes

(Simple, Doble o mas)

Son barandas rectas con cambio de inclinación. La dirección de trayectoria se mantiene recta, pero el rider necesita estar preparado para subir o bajar, dependiendo del diseño. Por la presión involucrada en el cambio de inclinación, el rider puede entrar en una posición y cambiar fácilmente a otra en la parte del quiebre (kink).

Rainbow Rails/ Boxes/pompa. |

Son excelentes para aprender maniobras cuando la rampa de entrada orienta al rider en la inclinación del modulo. Son barandas rectas con una curva suave y pareja. El ancho, altura, largo y forma varían de acuerdo al diseño. Para principiantes es conveniente utilizar barandas mas largas, anchas y con arco suave.

C-Rails/ Boxes

Estos módulos suelen estar levemente inclinados para ayudar al rider a controlar la trayectoria a lo largo de la curva. Son buenas para mejorar el deslizar perpendicular a la baranda. También rotar en la entrada y la salida puede ser mas fácil que en barandas rectas.

Wall Rides/ Vertical Boxes

Esto consiste en un cajón de cualquier altura o ancho colocado sobre un quarter pipe de forma vertical, simulando una pared. Consiste en que el rider suba de forma perpendicular para llegar a marcar un truco y volver bajar

Maniobras

Para mantener esta sección corta, hablamos solo de las posiciones y maniobras más básicas de deslizamiento, examinando los movimientos necesarios para obtener estabilidad en las barandas.

Cada regla tiene su excepción, así que toma estas ideas como generalizaciones y deja que los acontecimientos hablen por si mismos.

Aproximaciones

En barandas los términos frontside y backside no se refieren a la dirección de la rotación sino al lado por el que el rider le entra al modulo.

Mismo entrando de backside o frontside, el rider mantiene una posición flexionada y esta listo para absorber o picar la rampa a medida de la necesidad buscando alinear su tabla y cuerpo al nivel de la baranda.

Se le podrá aconsejar al alumno evitar hacer giros innecesarios o cambios de dirección que los perjudicara en la entrada. Alinearse durante la aproximación es crucial para general los movimientos necesarios para subirse a la baranda.

La velocidad debe ser la necesaria para que el rider pueda deslizarse durante toda la superficie de la baranda.

Mucha velocidad no siempre es bueno, deslizar despacio requiere más equilibrio, pero te permite ajustar los movimientos con más precisión durante el take off y sobre la baranda. Mucha velocidad hace que el ajuste sea más difícil de realizar.

Frontside

El frontside es cuando la línea de la baranda esta en frente al canto de dedos y a tu cuerpo al aproximarte.

Por lo general se esta levemente apoyado en el canto de dedos durante la aproximación y el take off.

Backside

El backside es cuando la línea de la baranda está detrás de tu cuerpo y talones al aproximarte.

La mayoría de las aproximaciones y take off de backside son apoyando levemente el canto de talones, pero también puede hacerse desde el canto de dedos. █

Entrada recta

Esta entrada ha generado debate y confusión entre riders, ya que en la terminología del skate no se habla de straight-on. Muchas barandas están armadas para que el rider entre derecho y no tenga que saltar para entrar. Para simplificar la cosa, si el rider entra derecho apoyado levemente en el canto de dedos (front), es un frontside. En cambio si el rider entra apoyado levemente en el canto de talones (back), es un backside.

Entradas y posiciones de deslizamiento

Al pasar por el labio de la rampa (o punto elegido para el take off), el rider debe juzgar el pop necesario para nivelarse a la altura de la baranda y generar una recepción suave sobre la superficie de deslizamiento. Hay que tratar de mantener la cosa simple, poner mucho esfuerzo en el take off puede causar la pérdida de equilibrio de los pies. Demasiado pop puede producir una caída muy brusca sobre la baranda, generando rebote, pérdida del equilibrio y una caída bastante desagradable.

Si el labio de la rampa de entrada termina al nivel de la baranda, se le podrá mostrar al alumno como a través del pop puedo subir suavemente a la baranda sin la necesidad de entrar andando. De esta manera es progresivo al paso a una baranda en la que hay que picar para entrar. Para esto se les mostrara a los alumnos como despegar de la nieve limpiamente y hacer los ajustes de rotación y absorción necesarios para pasar la baranda exitosamente.

Si se entra por una rampa amplia por algún costado (frontside o backside), en el take off se va a picar y a dirigir el cuerpo a la baranda o mover la tabla a la baranda al colocar los pies/tabla bajo el cuerpo.

No queremos que la tabla se aleje mucho del cuerpo, ni para arriba ni para abajo. Si la tabla se adelanta mucho del cuerpo, el rider aterrizará en el canto y se patinara de la baranda. Si la tabla se atrasa mucho del cuerpo, se enganchará el canto bruscamente y se caerá para adelante.

Una de las mejores maneras de mantener los pies abajo del cuerpo es llevar los pies hacia arriba y posicionarlos bajo el cuerpo en el aire, luego del pop para subir a la baranda.

Por esta razón es que no siempre la velocidad es algo positivo. Ya que al haber varios movimientos en juego, no es necesaria la complicación extra de la energía relacionada a la velocidad que puede generarse en la transición.

No importa que clase de baranda estemos pasando, la idea es una imagen compacta y flexionada. Aunque demasiada flexión no es buena ya que puede quitar equilibrio y bloquear el cuerpo.

50 / 50

La baranda puede ser aproximada de frontside, backside o recto. El objetivo es caer en la baranda con la tabla completamente plana y alineado paralelo a la baranda.

La alineación del cuerpo es la clave para mantener la tabla derecha. Si los hombros o caderas pibotean un poco, también lo hará la tabla.

Hace que tus alumnos se concentren en mantener la parte alta del cuerpo derecha, manteniendo el cuerpo centrado en los dos pies, distribuyendo la presión por igual en la punta y en la cola de la tabla.

Habrà que mantener esa línea antes de entrar a la baranda, evitando hacer curvas justo antes de entrar, esto facilitara alinearse correctamente a la baranda.

Board Slide

Esto requiere que el rider rote pasando el nose de la tabla sobre la baranda.

Backside: Pop de los talones, pasa la punta de la tabla sobre la baranda y aterriza de frente a la dirección de trayectoria.

Frontside: Pop de los dedos, rota para que la punta de la tabla pase sobre la baranda, y aterriza dándole la espalda a la dirección de trayectoria.

Lip Slide

Esto requiere que el rider rote pasando el tail de la tabla sobre la baranda.

Backside: pop de los talones, pasa la cola de la tabla sobre la baranda y aterriza dándole la espalda a la dirección de trayectoria.

Frontside: pop de los dedos, pasa la cola de la tabla sobre la baranda y aterriza de frente a la dirección de trayectoria.

Rotar a la baranda

Primero, hay que determinar en que dirección el rider rota (frontside o backside). Luego, determinamos cuantos grados rota (90, 180, 270, 360, etc.) y de que lado se aproxima y que parte de la tabla va a pasar sobre la baranda en los primeros 90 grados de rotación (si pasa el nose primero es un board slide, si pasa el tail es lip slide) Si sumas todos los componentes puedes saber que truco es.

Por ejemplo, el rider se aproxima de backside y rota un frontside 270 de los talones, el nose de la tabla pasa sobre la baranda primero. Este truco entonces será un frontside 270 board slide. Si el rider hubiese entrado por el frontside y rotado un frontside 270 de los dedos, el truco sería un frontside 270 lip slide, porque el tail pasa primero sobre la baranda.

Frontside 180 On

Aproximación de Backside: levemente apoyado en el canto de talones y se aproxima relativamente cerca a la línea de la baranda.

Aproximación de Frontside: levemente apoyado en el canto de dedos y se aproxima relativamente cerca de la línea de la baranda.

Se inicia el truco en la rampa a través de la rotación leve de los hombros en la dirección a la rotación. En el lip, pica desde el canto de apoyo. Mantene la mirada en el final de la baranda. Luego, se sale de la baranda alineado para mantener la línea recta.

Es importante adecuar los movimientos de las piernas al caer en la baranda para que sea con la tabla plana y amortiguar el impacto.

Backside 180 On

Aproximación de Backside: levemente apoyado en el canto de talones y se aproxima relativamente cerca de la línea de la baranda. (Es un tanto complicado pero excelente entrenamiento para backside lip slide)

Aproximación de Frontside: levemente apoyado en el canto de dedos y se aproxima relativamente cerca de la línea de la baranda.

Se inicia el truco en la rampa a través de la leve rotación de los hombros en dirección al giro. Es importante mantener la tabla en línea recta evitando girar en la transición de la rampa. En el lip, pica desde el canto de apoyo. Colócate en una posición ciega

inmediatamente, manteniendo la cabeza en la dirección opuesta de la trayectoria. Se sale de la baranda andando ciego y manteniendo la alineación y la línea recta. Si se rota la cabeza en la baranda va a provocar que la tabla la siga. Es importante adecuar los movimientos de las piernas al caer en la baranda para que sea con tabla plana y amortiguar el impacto.

Frontside 270 On

Boar Slide: Aproximate backside. Hace un butter sobre el nose o despega del canto de talones. Focalízate en rotar la cabeza para ver el camino, mantente ciego hasta el momento del despegue. Para salir andando regular mantente ciego durante el trayecto, si quieres salir de switch rota la cabeza y la tabla seguirá.

Lip Slide: Aproxímate frontside. El pop se va a generar apoyado en el canto de dedos. Concéntrate en un despegue limpio desde los dedos y rota la cabeza para estar ciego lo antes posible. Para salir andando regular mantente ciego durante el trayecto, si quieres salir andando switch rota la cabeza y la tabla seguirá.

Backside 270 On

Board Slide: Aproxímate frontside. El pop se va a generar apoyado en el canto de dedos, rota la cabeza (360 grados) para ver el final de la baranda. Luego mira hacia delante para salir andando regular o gira la cabeza para salir con una rotación.

Lip Slide: Aproxímate backside de talones. Despega de talones y cae sobre la baranda mirando el final de la misma. Nuevamente, mira hacia delante para salir andando regular o gira la cabeza para salir con una rotación.

Salidas

Se puede salir de una baranda con el pie original adelante o crear una rotación para sumar estilo y dificultad.

También se puede salir de la baranda en cualquier momento o deslizarla hasta el final. De todas maneras, luchar mucho para quedarse sobre la baranda puede llevar a una caída. Es una buena idea estar preparado para poder hacer un ollie en cualquier momento sobre la baranda, en caso de que nos desalineemos un poco.

Un ollie o pop se utiliza al salir de la baranda, buscando estar alineados con la rampa de caída. La salida es parte del truco, el cual no está completo hasta que el rider plancha con estilo y seguridad.

Regular off

Mantén contrarestada la parte alta y baja del cuerpo, luego sal con un ollie y mediante la tensión muscular gira la tabla para ponerla derecha, paralela a la caída.

Switch off

Rota a la baranda con la parte alta y baja del cuerpo moviéndose juntas, luego sigue rotando los hombros al salir de la baranda. Los hombros rotan mientras la cabeza permanece estática.

180 Off (de 50/50)

Prepárate para hacer un ollie en la salida, luego gira los hombros levemente para producir la rotación. En la salida, continua la rotación buscando una posición ciega para un backside o mirando la caída para un frontside.

270 Off

Mirando hacia la baranda: Prepárate para hacer un ollie en la salida. Permite que los hombros guíen la rotación, luego concéntrate en el pop y rota la cabeza a ciego. **De**

espaldas a la baranda: Prepárate para hacer un ollie en la salida. Permite que los hombros guíen la rotación, luego concéntrate en el pop y rota la cabeza para ver la caída.

La montaña como lugar de aprendizaje del Freestyle:

Los snowpark en argentina no se caracterizan por tener una apertura temprana en la temporada, ni tampoco una buena progresión a la cual podamos acceder con nuestro alumno llegado el día de la clase.

Tenemos una montaña como medio de enseñanza del Freestyle. Desde los principiantes hasta los expertos pueden utilizarla y es un recurso inagotable y en constante transformación.

Hablaremos de trasladar del snowpark a la montaña. Lo mas sencillo es pensar en un salto, cualquier desnivel de una pista o bump como modulo. Si hablamos de cajones, que mejor que aprender los movimientos del Freestyle al borde de un camino. El plano de una pista es un cajón gigante en donde se puede practicar tailprees, nosepress, 180, 360, trucos de flat, etc. A esto nos referimos cuando hablamos de trasladar del park a la montaña, utilicen la imaginación y creen.

Pero no todo es transferible. Ya que no se debe transferir los impulsos de las rotaciones en rampas chicas de los caminitos, a las rampas grandes de los snowpark. Esto se deberá entrenar en los alumnos, como también se fomentara la seguridad.

Seguridad: se usara casco, y siempre se identificara la zona de caída, los alumnos no se imaginan que puede haber del otro lado del salto o camino y pueden caer en rocas, lugares sin nieve etc.

Siempre se intentara estar dentro del dominio esquiable de la montaña. En lugares fuera de pista todo queda bajo tu propia responsabilidad, pero en estas zonas tenemos recursos como, árboles, cornisas y rocas que se pueden como antes decíamos trasladar a lo que hacemos en un snowpark. Consultar los lugares autorizados para el armado de rampas en tu centro de esquí, si es que lo admiten o no.

Armado de rampas:

Puntos a tener en cuenta:

Si es posible haremos la rampa en un lugar conocido, ya que podremos saber que hay debajo de la nieve en la zona de la caída. Si esto no es posible, con un simple sondeo se puede saber si la capa de nieve es buena o solo hay 10cm de nieve o rocas, lo que seria muy peligroso.

La recepción debe ser larga y con buena inclinación. Se deben evitar recepciones planas, con piedras, con hielo o con obstáculos que pongan en juego la seguridad.

Distancia de la rampa a la caída: dependerá del nivel de los alumnos y de las características del terreno elegido, siempre teniendo en cuenta la velocidad para poder superar el plano.

La construcción: se iniciara colocando bloques de nieve que encontraremos en las capas mas profundas de nieve mas compacta. Similar al armado de una pared, pondremos cada uno hasta formar una pared y sus dos lados. Luego lo rellenaremos de nieve para terminar compactando la misma y le daremos un finalizado con las palas, este puede ser mas plano o mas hacia arriba dependiendo de la dificultad que querramos darle a la rampa, asi como tambien de los intereses del instructor.

Armaremos además una transición lo mas cómoda posible (muy importante) para poder tener una fase de preparación cómoda y segura. Nos tiene que dar tiempo para

acomodarnos y poder realizar todos los chequeos correspondientes antes del despegue de la rampa,(chek speed).

Las rampas fuera de pista no están autorizadas en todos los centros invernales. Son una muy buena fase del aprendizaje de los alumnos ya que se puede probar trucos nuevos y por otro fomenta el trabajo en equipo y el estar en contacto con la naturaleza.

Nieve: La nieve ideal para la enseñanza y práctica del Freestyle fuera de pista es la nieve en polvo, en lo posible un polvo no tan liviano y cansador, además de ser mas seguro en cuanto a las avalanchas. La nieve primavera también es apta para practicar y enseñar el Freestyle, ya que es blanda y no engancha los cantos. Pero se puede practicar en todo tipo de nieve. Teniendo mas cuidado cuando la nieve esta dura o es hielo ya que los alumnos no miden este factor y quieren practicar el Freestyle en todo momento sin importar las condiciones. Recordemos que no todos los alumnos saben que la nieve tiene diferentes estados. Enseñemos esto e intentemos no enseñar Freestyle en condiciones de nieve muy dura.

Diccionario

A

Abe: actitud básica de equilibrio.

Aproximación: fase previa a la maniobra.

Air-to-Fakie: Salto en el halfpipe en el que se entra en la pared de frente, no se hace ninguna rotación y se cae de nuevo de espaldas (en fakie).

Alley-oop: Describe cualquier maniobra en el pipe en la que se hace una rotación de 180 o más grados girando en backside si se trata de la pared frontside, o frontside si se trata de la pared backside.

Arva: Aparato recuperador de víctimas de avalancha.

B

Backside: El lado de la tabla que queda a tu espalda.

Backflip: mortal hacia atrás.

(Rotación) Backside: Giro en el aire en el que los regulars giran en el sentido de las agujas del reloj y los goofies, en contra de las agujas del reloj.

Bidireccional: Tablas Twin, que nos permiten ir en ambas direcciones con la misma comodidad.

Big Air: Salto grande.

Boned: Consiste en estirar al máximo una o las dos piernas al saltar mientras se agarra la tabla (grab), "marcando" el truco durante el mayor tiempo posible. Da estilo al salto, y por ello es mejor puntuado. Se puede combinar con diferentes trucos y grabs.

Bonk: Saltar, golpeando con la punta o la cola de la tabla, diversos elementos como mesas de madera, bancos, barandillas etc.

Boardslide: maniobra en barandas en la cual el cuerpo va de frente y la baranda sobre ambos pies.

Butter: Rotación con cambio de dirección derrapada sobre el tail o nose de la tabla.

C

Cab: Rotaciones de switch frontside.

Canto Efectivo: Es la longitud de la tabla que está en contacto con la nieve, esto es, la longitud total menos la de la espátula y la cola. Un mayor canto efectivo nos da una mayor velocidad.

Cajón: Modulo con superficie deslizante, con bordes de metal y recubierta en forma de caja. Generalmente se encuentran en los parques.

Chicken Salad Air: La mano trasera pasa entre las piernas por delante y agarra el canto de talones entre las fijaciones, mientras se estira la pierna delantera (boned).

180 Air: El snowboarder gira 180 grados en el aire y aterriza en fakie.

Coping: El borde tanto de la salida como la caída de un salto.

Cornisa: Formación eólica de la nieve en laderas sotavento. Peligrosas.

Crooket: Maniobra en rails, apoyando la pierna delantera sobre el rail e impulsando la trasera hacia delante y afuera del rail.

Corkscrew: Rotaciones fuera de eje, sin llegar a ser invertidas.

Crail Air

Salto en el que la mano de atrás agarra el canto de puntas junto a la bota delantera mientras se estira la pierna de atrás.

Crossbone Method Air

Un method air en el que la pierna de atrás se estira. Mira Method Air.

D

Direccional

Un tipo de tabla con punta(nose) y cola(tail) distintas.. La fijación delantera se sitúa a más distancia de la punta que la trasera de la cola, de tal manera que se facilitan los ollies y los giros en la nieve.

Disaster

Salto en el que se aterriza en el coping de un wallride con la tabla perpendicular a éste.

Double Grab

Como su propio nombre indica, es hacer dos agarres distintos en la tabla en un mismo salto.

Double Handed Grab

Agarrar simultáneamente con las dos manos la tabla en un salto.

Drop: Acción previa que realizamos antes de lanzarnos a un salto o un modulo.

F

Fakie

Cuando se desciende la montaña con la cola hacia adelante en vez de la punta. Si eres regular pasas a ser goofie y si eres goofie, a regular. Mira Switchstance.

Y fakie se usa para denominar la posición en la que acabas un truco, o como planchas.

Fifty- Fifty (50-50): Maniobra en cajones o barandas en donde el rider se desliza recto sobre el modulo.

Five O (5-0): cinco cero, maniobra en barandas o cajones pasano recto con el apoyo sobre la pierna de atrás, y levantando el nose.

540 Air

Salto en el que se gira 540 grados y se aterriza en fakie.

Flat: Lugar plano.

Freeride: Consiste en surfear la montaña fuera de los centros de esquí.

Freestyle: Estilo libre, asociado a saltos, rampas, barandas etc.

Fronflip: mortal hacia delante.

Frontside: El lado de la tabla que queda delante de ti.

(Rotación) Frontside: Giro en el aire en el que los regulars van en dirección contraria a las agujas del reloj y los goofies en el sentido de éstas.

Fuera de pista: Bajar la montaña fuera de las pistas señalizadas y dentro de los centros de esquí.

G

Gap: espacio que se forma entre la rampa y el modulo o caída.

Goofy: El rider que lleva el pie derecho delante y el izquierdo detrás.

Grab: Agarrar la tabla con una o las dos manos en un salto.

H

Half-Cab: Rotación en la cual se giran 180 grados desde fakie en un salto derecho.

Halfpipe: Es una estructura realizada a base de nieve con forma aproximada de medio tubo y en pendiente, que se usa para la especialidad de freestyle. Consta de dos paredes opuestas de la misma longitud y altura, unidas por una superficie plana que conecta con

las paredes mediante una superficie curva. Los snowboarders bajan de lado a lado y de pared a pared, aprovechando la velocidad para ejecutar saltos y figuras en el aire.

En Argentina al año 2014, no hay pipes en ningún centro de esquí.

Handplant (Backside): Un giro de 180 grados que se realiza apoyando la mano trasera en el coping del pipe o cualquier obstáculo, haciendo una rotación backside.

Handplant (Frontside): Un giro de 180 grados que se realiza apoyando la mano delantera en el coping del pipe o cualquier obstáculo y haciendo una rotación frontside.

I

Indy Air: Salto en el que la mano trasera grapa entre las fijaciones en el canto de puntas mientras la pierna trasera está estirada (boned).

Japan Air: La mano delantera grapa en el canto de puntas frente al pie delantero (mute), ambas rodillas están dobladas, se tira la pierna trasera y la tabla se levanta a la altura de la cabeza.

Jib: Deslizarse con la tabla por encima de elementos distintos a la nieve, como mesas, barandillas, bancos, troncos de árboles, etc.

L

Lien Air: La mano delantera grapa el canto de talones y el cuerpo se inclina hasta asomar la cabeza por encima de la espátula.

Lien Method Air: Un Method en el que se levanta la punta y se asoma uno por encima de ella.

Lip: El borde de la pared de un halfpipe o formación de nieve.

Lip Trick: Cualquier truco realizado en el borde de la pared del pipe.

M:

Melonchollie Air: La mano delantera pasa por detrás de la pierna delantera y grapa el canto de talones entre las fijaciones mientras se estira la pierna delantera.

Method Air: La mano delantera grapa el canto de talones, ambas rodillas están flexionadas y se levanta la tabla lo más posible. Mira Crossbone Method Air.

Mute Air: Aéreo en el que la mano delantera grapa el canto de puntas entre las fijaciones o delante de la fijación delantera.

N

900 Air

El snowboarder gira 900 grados en el aire y cae en fakie.

Nollie

Salto impulsándose con la punta de la tabla. como un Ollie pero con la punta en vez de con la cola. Mira Ollie.

Nose: nariz(punta) de la tabla.

Nose Press: Apoyo sobre la pierna de adelante, al mismo tiempo que se levanta el tail.

Nose tap: Golpear un objeto con la punta de la tabla.

Nose Grab: La mano delantera grapa la punta de la tabla durante el salto.

Nose Slide: Deslizarse sobre la nieve o sobre objetos (bancos, mesas, barandillas) apoyado sólo en la punta de la tabla.

O

Ollie: Maniobra básica, que nos permite saltar deformando el material.

P

Paquetón: Cuando ha caído una cantidad de nieve considerablemente grande.

Pala: Se usa para armar rampas o para desenterrar víctimas en avalanchas.

Park: diminutivo del snowpark.

Plano: Puede ser el lugar donde enseñamos en un principio el Freestyle. O el plano que existe entre la caída y la rampa en los saltos.

Pop: extensión simultánea de todo el cuerpo, que genera un impulso hacia arriba, en una posición agrupada. Se realiza justo antes de salir del salto.

R

Rail: Obstáculo en forma de barandilla de material metálico.

Rampa: salto de nieve que encontramos en un snowpark, o en lugares fuera de estos.

Regular: cuando hacemos snowboard con la pierna izquierda adelante.

Revert: Cambio de ir hacia adelante a ir en fakie, o al revés. Puede hacerse mediante un pequeño ollie o bien levantando media tabla y girando apoyado en el resto.

Rider: término utilizado para snowboarders en general

Roast Beef Air: Salto en el que la mano de atrás pasa por detrás de la pierna trasera y grapa el canto de talones entre las fijaciones, mientras la pierna de atrás se estira.

Rocket Air: La mano delantera grapa el canto de puntas frente al pie delantero (mute) y la pierna trasera se estira mientras la tabla se sitúa en perpendicular al suelo.

S

Seatbelt Air: La mano delantera pasa por delante del cuerpo y grapa la cola de la tabla mientras la pierna delantera se estira.

720 Air: Salto en el que se hace una rotación de 720 grados y se aterriza hacia adelante.

Shifty Air: Un salto sin grapar en el que el torso y las piernas giran en dirección contraria y retornan luego a la posición normal. Generalmente la pierna delantera se estira.

Snowboard: Tabla de nieve.

Slopestyle: Disciplina combinada en una línea de saltos y barandas.

Sonda: Varilla plegable que sirve para ubicar víctimas debajo del manto níveo.

Spaghetti Air: La mano trasera pasa por detrás de las piernas y grapa el canto de puntas frente a l pie delantero. Por si no es ya bastante circense, se estira además la pierna trasera.

Shappers: encargados del park, shappean las rampas y módulos. Las arman y modifican.

Stalefish Air: La mano trasera pasa por detrás de la pierna trasera grapa el canto de talones entre las fijaciones.

Stiffy Air: Cualquier maniobra en que las dos piernas se estiran y hay agarre de tabla.

Switch: Es la manera en que entras a un cajón o salto (switch backside 360, switch bordslide.) Y fakie se usa para denominar la posición en la que terminas un truco, o como planchas.

Switchstance (Switch): Se aplica a maniobras realizadas en fakie exactamente igual que como se realizan hacia delante. Cualquier maniobra puede realizarse hacia delante o en fakie.

Stance: Separación que hay entre las fijaciones.

T

Tail: cola de la tabla.

Tail press: apoyo en la pierna de atrás levantando el nose.

Tail tap: Golpear un objeto con la cola de la tabla.

Tail Grab Air: La mano trasera grapa la cola del snowboard.

Tail Slide: Deslizarse sobre la nieve o sobre objetos apoyados solamente en la cola de la tabla.

360 Air: El rider gira 360 grados en el aire y aterriza hacia delante.

Twin Tip: Un tipo de tabla para freestyle, que simétrica tanto en sus lados como delante y detrás. Las fijaciones suelen ir colocadas a la misma distancia la delantera de la punta que la trasera de la cola, de tal manera que se puede surfear igual hacia delante que en fakie. Mira Direccional.

U

Underflip: rotación invertida sobre varios ejes.

V

Vuelo: Momento en el cual estamos en el aire en un salto.

W

Wallride: Modulo en forma de pared deslizante, en el cual realizamos variedad de trucos.

La montaña como park

Antes de ir al snowpark con los alumnos nos tenemos que asegurar que ellos tengan el nivel necesario para poder entrar al mismo, la montaña es un buen lugar para generar la habilidad en ellos, utilizando el terreno como medio, despertar las sensaciones de despegar del suelo o deslizar utilizando otras partes de la tabla a la que ellos no están acostumbrados, siempre utilizando los pilares de la enseñanza como guía en la progresión, utilizar los planos para comenzar siempre con las explicaciones para luego trasladarlos a pendientes más pronunciadas o terrenos con más dificultad. Para poder entrar al snowpark con los alumnos ellos deben ser capaces de manejarse independientemente dentro de cualquier circunstancia, poder frenar en cualquier momento, poder encarrilar la tabla en el canto y derrapar las vueltas a voluntad, poder saltar en un momento indicado y no a voluntad, poder trasladar el peso del cuerpo hacia cualquier parte de la tabla generando algunos press o butters.

La montaña es un lugar muy seguro pero a su vez inseguro, ya que uno no practica snowboard en soledad sino que compartimos la montaña con mucha gente y es puede provocar accidentes y más cuando nos salimos de los márgenes de solo deslizarlos hacia abajo, en la práctica del Freestyle vamos a utilizar el terreno para saltar, deslizarlos, carrear, frenar, etc. en muchísimas direcciones por eso cuando vamos a ejecutar un ejercicio antes debemos analizar el terreno y la situación para poder reducir los riesgos de accidentes y si el lugar no es apto o es peligroso debemos tomar la decisión de cambiar de lugar y llevar la clase hacia un lugar seguro.

Santiago Martin Fernandez

Matias Tobela

Juan Cruz Ureta

Sofía Martin

Guido Vadamchino