



Complemento APUNTES

(Curso 2025-26)

Unidad Didáctica de PATINAJE



1.- Las **MODALIDADES** del Patinaje. **ELECCIÓN** y **PARTES** del patín

Dentro del Patinaje **existen diferentes modalidades**, todas con unas características generales comunes, **pero que se diferencian entre ellas** en particular por:

- **El lugar** en que se practican:
 - **Interior:** sala o pista polideportiva.
 - **Exterior:** paseo- carril bici; **parques específicos** con desniveles, saltos y bañeras; carretera; ladera de montaña, etc.

- **El tipo de habilidades motoras que realizamos:**

- Acrobacias
- Slalom
- Desplazarse por la ciudad
- Figuras al ritmo de la música
- Velocidad
- Manejar **pelota** con Stick
- Descensos



- **Entonces, ¿qué Patín escojo?**

- ¿2 ejes o en línea?
- ¿Velocidad o Agresivo?
- ¿Polivalente-Calle?
- ¿Hockey o Artístico?
- ¿Montaña?



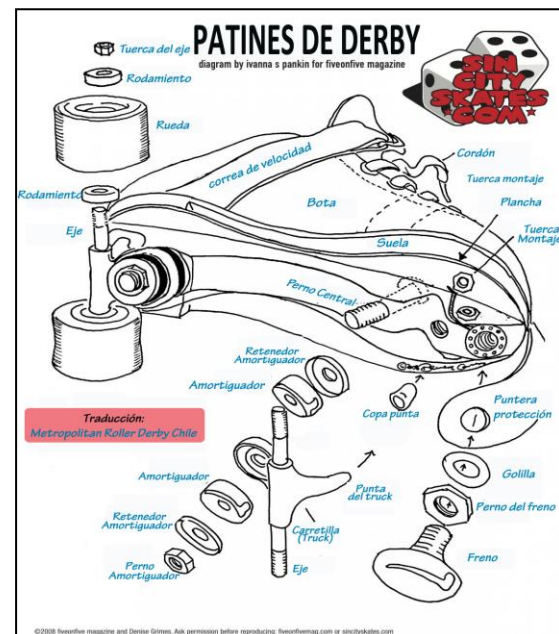
Resumiendo, **a la hora de escoger** nuestros Patines **debemos tener en cuenta:** **el lugar** donde practicaremos y **el tipo de habilidades** que haremos con ellos.

Cuando ya nos decidamos sobre el **tipo de USO**, debemos **tener claro además cuál es nuestro Presupuesto**, pues en función de la **calidad de las distintas Piezas**, el **Coste** de los Patines **variará** mucho:

Las RUEDAS:

“A la hora de **Elegir unas Ruedas adecuadas** a nuestro estilo de patinaje deberemos **ter en cuenta:**”

- **El Tamaño:**
 - **Cuanto mayor sea su diámetro, mayor será la velocidad**, aunque **perderemos capacidad de maniobra**.
 - **A menor tamaño tendremos una mayor facilidad para realizar giros y trucos**, pero menor velocidad
- **Dureza:**
 - **Cuanto mayor sea su dureza, permitirá mayor velocidad**, aunque **el agarre disminuye**, siendo más fácil derrapar; **mejor será su resistencia al desgaste** y más tiempo nos durarán las ruedas.
 - **Con unas ruedas más blandas, su desgaste será mucho más rápido**, **el agarre sin embargo aumenta**, permitiendo frenadas y giros bruscos sin perder tracción, aunque las mismas nos durarán menos tiempo.



Las PLANCHAS o Guías:

- **De distintos Materiales:**
 - **Unas más deformables, amortiguan mejor** las irregularidades del terreno y también las recepciones de los saltos.
 - **Otras más rígidas** (aluminio), que **transmiten mejor las sensaciones al pie**, pero tienen una menor amortiguación en los saltos.
- **Tamaño:**
 - **Más largas**, recomendadas **para rutas largas, y patinaje de velocidad**
 - **Las cortas**, recomendadas **para callejear por la ciudad, hacer conos (Slalom) y todo tipo de variedades de Freestyle** (Estilo libre)

Los CIERRES:

- “Normalmente los patines **acostumbran a venir con cordones** para fijar la zona del pie e inicio del tobillo”, **complementados por:**
 - **Unos cierres de velcro:** fáciles de usar y rápidos de poner.
 - **Cierres de carraca normal;** algo más incómodos de fijar, ya que tenemos que empujar una lengüeta hasta la posición deseada para fijarla.
 - **Cierres de carraca micrométrica;** sistema semiautomático, más sencillo y rápido de ajustar (similar a Botas Esqui)

PRINCIPALES DIFERENCIAS entre los patines tradicionales (de 2 ejes o 4 ruedas) y los patines en línea:

Tradicionales de 2 ejes:	En Línea:
BOTAS: acostumbran a ser de cuero y NO FIJAN bien el tobillo.	BOTAS: similares a las “del esquí”; fijan muy bien la articulación del tobillo , limitando su actuación; las hay de muy diferente calidad y materiales.
PLANCHAS: dan fijación a las botas, los carros y los tacos; acostumbran a ser de aleaciones ligeras y resistentes, y aluminio.	PLANCHAS: con forma de doble raíl; varían mucho en su longitud según: calle, agresivo, velocidad; ofrecen apoyos al suelo muy por delante de los dedos y por detrás del talón: “el equilibrio se ve favorecido”
Llevan CARROS ; estos unen las ruedas a la plancha; permiten dar curvas sin levantar las ruedas del suelo, y sirven de AMORTIGUADORES.	No llevan CARROS
Levan 2 TACOS ; 1 POR PATÍN, de caucho en la parte delantera ; sirven para dar los primeros pasos en iniciación y para FRENAR , principalmente cuando patinamos cara atrás.	Llevan 1 TACO en la parte posterior de la pancha en uno de los dos patines; se usa para frenar en iniciación cuando patinamos hacia adelante.
RUEDAS; 2 delante y 2 detrás; las hay de distinto diámetro y grado de dureza. ¡En iniciación mejor con menor diámetro y más blandas !	RUEDAS; 2, 3 o 4 por patín, situadas en una misma línea; de menor grosor que en los patines tradicionales; son mucho más blandas pues cumplen la función de AMORTIGUAMIENTO ; confieren MENOR MOVILIDAD al patinador.
** USO: Hockey; Patinaje Artístico; Velocidad.	** USO: Patinaje de Calle; Agresivo; Velocidad.

2.- EQUIPARSE de forma adecuada. Las CAÍDAS.

Como vamos a hacer, al fin y al cabo, “algo de ejercicio”, usaremos **ropa deportiva cómoda** y **amplia** (para no restarnos amplitud de movimientos), y a ser posible **resistente**, pues seguro que caeremos más de una vez.

“El **PRINCIPAL Riesgo** del Patinador son **las CAÍDAS**”, por eso **deberíamos protegernos usando las debidas PROTECCIONES**:

Muñequeras, Casco, Rodilleras, Coderas. (*Además existen: **hombreras; protectores de espalda, etc.**)

▪ **Estadísticamente las PARTES del CUERPO que más LESIONES sufren son:**

- **Muñecas:** sufren el **40%** de las LESIONES
- **Sacro-Coccix:** sufren el **15%** de las LESIONES
- **Rodillas:** sufren el **15%** de las LESIONES
- **Codos:** sufren el **15%** de las LESIONES
- **Cabeza:** sufren el **10%** de las LESIONES (**aunque son las más graves**)
- **Hombros:** sufren el **5%** de las LESIONES



▪ **Algunas RECOMENDACIONES relativas al uso de las protecciones:**

- ♣ **Por muchos años que llevemos patinando** y por mucho que “controlemos”, siempre existe la posibilidad de que surjan choques y caídas de importancia, así que más tarde o más pronto todos tenemos un mal día y acabamos sufriendo un accidente.
- ♣ **El coste** de unas protecciones decentes es irrisorio, no vale la pena arriesgarse a una lesión por ahorrar unos euros.
- ♣ **Las Protecciones de manos y muñecas**, con su placa plástica en la zona de la palma, minimizan las consecuencias de los fuertes impactos y evitan las comunes roturas de escafoides (huesecillo de la muñeca)
- ♣ **El Casco**, es una de las **protecciones más importante**, pues aseguramos la protección de nuestra cabeza; desgraciadamente los **golpes en el cráneo** casi siempre tienen **consecuencias importantes**. Mucha gente prescinde de su uso por motivos estéticos (queda mal, ensucia el pelo...) o por comodidad (se suda mucho, da mucho calor...) o por el sentido del ridículo. ¡Todo eso son tonterías!, por lo que es más que recomendable su uso.



***Recomendación:** *¡después de un golpe fuerte con el casco, todas las marcas recomiendan sustituirlo por uno nuevo!*

Hace pocos años no se llevaba casco en moto; ahora es impensable que alguien suba a su moto sin él. Ahora es Obligatorio también llevarlo en bicicleta.

Solo debemos incorporarlo al uso de nuestros patines, y haremos de ello algo normal y nada extraño.

***Otro Consejo:** *¡podemos empezar a patinar utilizando nuestro casco de Bici!*

¿CÓMO CAERSE de FORMA CONTROLADA?:

Cuando la caída resulta inevitable, lo mejor es que **no luchemos** contra ella (pues nos haremos más daño) lo mejor será **acompañar la caída** aprovechando **las protecciones que llevamos** y aprender a adoptar **una buena postura corporal que reduzca los daños**.

Recomendaciones para las Caídas hacia atrás-de lado:

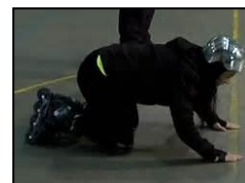
- (1º) **Bajar rápidamente el Centro de Gravedad** (flexionando las rodillas y caderas, y llevando las manos cerca de los pies)
- (2º) Intentar **sentarse sobre las nalgas**
- (3º) **Deslizarse de lado** con la mayor **superficie de contacto posible** y **usando las Protecciones**



Recomendaciones para las Caídas hacia adelante:

* Llevando Rodilleras y Muñequeras, o Ideal sería:

- (1º) **tocar primero con Rodilleras**
- (2º) **tocar seguidamente con Palmas-manos-Muñequeras** por delante de los hombros
- (3º) **llevar el Cuerpo en Plancha** hacia adelante (buscando el suelo con todo el cuerpo)



3.- “Técnicas BÁSICAS”

“POSICIÓN DE BASE del Patinador”

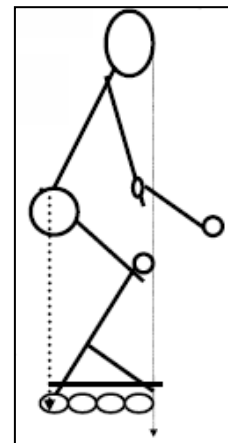
Es aquella que el patinador debe adoptar para **guardar el equilibrio** antes de ponerse en movimiento.

La **Posición correcta** será:

- De pie, con los **patines** ligeramente separados (anchura de las caderas); **tronco** inclinado un poco hacia adelante; con **tobillos, rodillas y caderas** ligeramente flexionadas, y con las **manos y brazos** por delante dentro del campo visual; finalmente, mantener la **cabeza** erguida, mirando hacia adelante.
- Cuando nos iniciemos, resulta muy práctico para mejorar nuestra posición de base, **flexionar las rodillas** hasta **colocar las manos sobre las mismas**.

-**Nuestro Primer Objetivo** en las primeras sesiones es: **“asegurarnos de dominar una ÓPTIMA POSICIÓN DE BASE”**

-**La Resumimos en:** **“Hacer coincidir en una misma línea vertical: NARIZ, RODILLAS, y puntas de los PATINES”**



“EL IMPULSO”

“Es la acción que imprime el patinador sobre el suelo, y que se transforma en un avance”.

Claves en INICIACIÓN:

- Desde parados: comienza con la **posición “en T”**, es decir, colocando un patín tras el talón del otro, formando esta letra.
- **Para hacer buenos impulsos** será fundamental:
 - Apoyar contra el suelo **los bordes interiores de las ruedas del patín atrasado**.
 - Colocar este patín (el que impulsa) **abierto unos 45º** hacia fuera con respecto a la línea de avance (Apoyos **“en V”**)
 - **Extender completamente las articulaciones (rodilla y cadera)** de la pierna que impulsa.

“EL DESLIZAMIENTO”

“Es la acción en la que el patinador transfiere el peso desde la pierna posterior de impulso **al patín adelantado**, deslizándose sobre el mismo”.

- El **mantenimiento del deslizamiento** **permite alargar el paso y aprovechar mejor la fase de impulsión**, aunque esto precisará mejorar nuestro equilibrio dinámico sobre una pierna.
- **Para hacer un buen Deslizamiento** es fundamental **flexionar mucho la cadera y la rodilla** correspondiente a dicho patín.

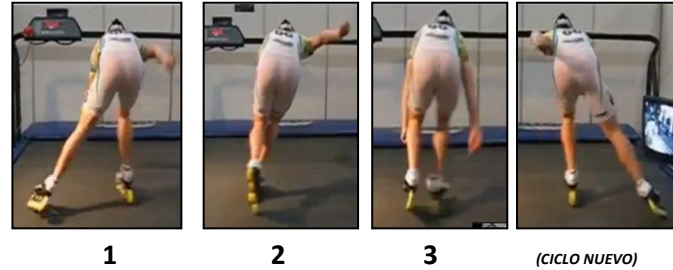
“El PASO BÁSICO del patinador”

“Es la combinación de las fases de **impulso** y **deslizamiento** en un movimiento continuo y fluido”

- Se le llama **“paso básico del patinador”**.
- Al principio, en la **fase de iniciación**, esta posición será erguida, poco flexionada y con una fase de impulso y deslizamiento muy cortas.
- Conforme **el patinador toma seguridad** y mejora el equilibrio, entra en una **fase técnica más avanzada**, en la que **el paso se alarga** mucho.

CLAVES para mejorar la Técnica del PASO BÁSICO del patinador:

1. EXTENDER COMPLETAMENTE la **Pierna de IMPULSIÓN**
2. PASAR ADELANTE y FLEXIONAR la **RODILLA de ATAQUE**
3. RECOBRO DEL **PATÍN RETRASADO**, pasando **POR** el CENTRO
4. COORDINACIÓN NATURAL de **BRAZOS**
5. MANTENER **LÍNEA de HOMBROS** FRONTAL al Avance



** Enlaces-Videos:

- www.youtube.com/watch?v=RclRy_eSzVg (patinador en cinta rodante)
- www.youtube.com/watch?v=&list=PL35190DF5E637AB62&index=2 (técnica Paso patinador Parejas en carretera)
- www.youtube.com/watch?v=KKjRhlOwBBQ&index=3&list=PL35190DF5E637AB62 (técnica Paso patinador en carretera)
- www.youtube.com/watch?v=7Z6dafjnHew&index=2&list=PLzMFxelaS15LKzDLK13TjrxlutvOz4ziT (video w técnico sin / con patines)

• Ejercicios para el Trabajo Técnico de "Paso Patinador": www.youtube.com/watch?v=cR3a6IGPs5w&index=4&list=PL35190DF5E637AB62

- BALANCEOS
- BALANCEOS + DESPEGAR 1 PATÍN
- Añadir COORDINACIÓN de BRAZOS
- Añadir RECOBRO de FUERA hacia el CENTRO



4.- "Los GIROS":

■ GIRAR "en A":

- (Patines y piernas formando una gran "A", con piernas separadas)
- Se trata de (desde esta posición) dar más Presión sobre un patín para girar justo hacia el lado contrario de la presión.

■ GIRAR "desde V" o "Giro del esquiador de fondo":

- Se trata de levantar y colocar un patín en "V" marcando una nueva dirección, y luego el otro patín recolocarlos en paralelo. De este modo giraremos hacia la dirección marcada por el primer patín.

■ GIRAR "en Tijera" (GIRO NATURAL):

- Se trata de colocar un patín por delante del otro (posición de tijera), y luego inclinar el cuerpo hacia ese lado bajando el Centro de Gravedad.

Claves:

- Podemos comenzar llevando las manos sobre la rodilla interior para preparar el giro.
- Inclinarse/llevar el peso del cuerpo hacia el interior de la curva
- No girar con la línea de hombros



■ GIRAR con "Cruce de Patines":

*Enlace: http://www.youtube.com/watch?v=ryV_zoHDrCw

5.- "Técnicas de FRENADA"

*Algunas de las VARIANTES Técnicas son:

♣ Frenada "en Cuña"

SE USA para:

- Inicios del aprendizaje
- Para frenar a Velocidades bajas

Claves para la mejora:

- Separar mucho los patines, bajando Centro de Gravedad
- Cerrar algo las puntas
- Impedir que los patines se cierren empujando fuerte hacia afuera, con nuestros abductores (glúteos)



♣ Frenada con "Taco-Freno" (patines de línea)

SE USA para:

- Reducir la Velocidad
- Frenar a Velocidades **bajas o medias**
- *también permite frenar **con Velocidades altas** (siempre y cuando tengamos un gran dominio de la técnica)

Claves para la mejora:

- Dominar la **Posición Base en Tijera** (un patín por delante del otro)
- Colocar el Patín con Freno **por delante** del otro patín
- Para dar **POTENCIA** al FRENO: **Bajar mucho CDG y adelantar el tronco;**

*Enlace: <http://www.youtube.com/watch?v=NwMn7jp45NM>



♣ Frenada "en T" (no practicada en nuestras sesiones)

SE USA para:

- Reducir la Velocidad
- Frenar a Velocidades **bajas o medias**

Claves para la mejora:

- Colocar los Patines en perfecta "T", evitando separar lateralmente los patines y/o colocar patines en < de 90º (T)
- Flexionar ambas rodillas
- Arrastrar las ruedas del patín posterior (evolucionando de menos a más peso sobre el patín)
- Poco a poco podemos alejar un poco más el patín posterior (más palanca = más potencia de freno)

*Enlace: http://www.youtube.com/watch?v=hvbdUd4yT_0



♣ Frenada en "Giro Cerrado" o "Semi-Derrape":

* De la técnica del **Giro natural** (en tijera) resulta la Frenada "en Giro cerrado" o "Semiderrape"



SE USA para:

- Reducir Frenar a Velocidades **medias o altas**

Claves para la mejora:

- Conviene iniciar una **trayectoria "en S"**, comenzando con **1 giro** hacia el lado contrario del **giro cerrado final**
- La idea debe ser, **finalizar con un Giro Natural (en Tijera) muy cerrado**, obligando al pie exterior a derrapar algo del patín interior (eje de giro).

*Enlace: www.youtube.com/watch?v=aoCxc-3otpl&list=PLzMFxelaSISIA4RSBq1hDpyN4QIBJ-yoP



6.- "Encadenamientos o LIMONES":

■ Fases de la Técnica de LIMONES Adelante:

0. Desde parados **en posición básica**, **colocar patines paralelos** uno al otro
1. **Abrir las puntas** y colocar **los talones** juntos
2. **Flexionar rodillas** abriendo piernas (**bajar y adelantar** ligeramente el CDG) describiendo adelante $\frac{1}{2}$ círculo
3. **Cerrar rodillas** extendiendo las rodillas (**subir** CDG) finalizando el círculo
4. **Terminar con las puntas juntas**

■ Fases de la Técnica de LIMONES Atrás:

0. Desde parados **en posición básica**, **colocar patines paralelos** uno al otro
1. **Abrir las colas** y colocar **las puntas** juntas
2. **Flexionar rodillas** abriendo piernas (**bajar y retrasar** ligeramente el CDG) describiendo $\frac{1}{2}$ círculo
3. **Cerrar rodillas** extendiendo las rodillas (**subir** CDG) finalizando el círculo
4. **Terminar con los talones (colas) juntos**

7.- Las TRANSICIONES:

Algunas posibilidades para realizar "**las transiciones**", es decir **cambios de orientación del patinador, pasando de patinar adelante a patinar hacia atrás y viceversa, manteniendo el sentido de la marcha son:**

1. Desde posición de "**Águila**":

Sugerencias para el aprendizaje:

- a. Primero probar posición Águila en espaldera o pared (o con ayuda de alguien)
- b. Mecánica en 4 tiempos (en estático)
- c. Probar a hacerlo en dinámico de menos a más velocidad

2. Girar sobre **RUEDAS de las puntas / Talones**

<http://www.youtube.com/watch?v=2WziVhSWwyI>

3. Con **Salto de 180º**

<https://www.youtube.com/watch?v=B6nEizyjGCQ>

