



INSTITUTO SUPERIOR
DE
ESQUI Y SNOWBOARD

Progresión

Metódica

de Esquí

Agradecimientos:

A quienes me motivaron a volver a escribir y a quienes, con sus trabajos, ensayos y proyectos, aportaron su tiempo y saber para que sea compartido por todos quienes lean este Manual.

A Pety Olivieri, quien desde su capacidad sensorial y su intuición, me ha aportado datos valiosísimos para lograr esquiar mejor.

Especial mención a Billy Vecchiet, cuyo aporte a los anteriores manuales se ve reflejado también en este.

A Karina Alder, por permitirme evaluar sus interpretaciones. Sus ensayos y desarrollos son magníficos.

A Jorge Sosinowicz, por su empeño en perfeccionar el “lenguaje” técnico.

De nuevo, a Muchacho Prebisch, a quien no podía fallarle, puesto que le había prometido concluir este trabajo.

A la Honorable Comisión Directiva que renueva su confianza en mí.

Justy Olivieri

DESARROLLO DE LA ENSEÑANZA

PRINCIPIANTES 1

Programa General

Objetivos

- Familiarizar al alumno con el medio ambiente y el equipo
- Aprenderá a caminar con botas y esquíes, subir, deslizar y controlar la velocidad del vehículo, en cuña.
- Identificará las sensaciones generadas por las diferentes acciones y el equilibrio en deslizamiento sobre los esquíes.
- Desarrollará la habilidad de variar la velocidad y frenar controlando la separación de las colas de los esquíes
- Desarrollará la relación y dinámica de grupo al experimentar la montaña

Seguridad

- Vestimenta adecuada
- Cómo transportar los esquíes
- Entrada en calor y elongación
- Cómo colocarse los esquíes y bastones
- Cómo ajustarse las botas y cómo se deben sentir los pies
- Tener en consideración el tráfico del lugar
- Pasar gradualmente del plano a un terreno más pronunciado

Terreno

- El más fácil
- Empezar la introducción en el punto de reunión
- Cualquier lugar plano con pendiente suave terminando en contra pendiente en caso de existir

Progresión de Enseñanza

- 1) Introducción al equipo. Movimientos en el plano, sin esquís.
- 2) Desplazamientos: Movimientos en el plano, con esquís
- 3) Descenso directo
- 4) Descenso en cuña
- 5) Descenso diagonal en cuña

Enfoque Técnico

- Actitud Básica de Equilibrio (*ABE*)
- Independencia (*piernas, piernas-tronco, brazos-cuerpo, visión-acción*)
- Utilización de los cantos mediante rolados de los pies
- Desarrollo de la Acción Directriz
- Centralidad y distribución del peso
- Coordinación de los esfuerzos de las diversas acciones

Recomendaciones Metodológicas

- los alumnos se sienten fuera de lugar con la nueva actividad. Hacerlos sentir bienvenidos y confortables
- elegir un terreno que permita a los alumnos sentirse con un cierto grado de control
- enseñar de acuerdo al ritmo de los alumnos!
- dar directivas simples y claras con demostraciones precisas. Dar suficiente tiempo para la práctica, compartiendo los comentarios en un ambiente de diversión
- enseñar de acuerdo a las necesidades del alumno
- buscar la relajación de todo el cuerpo manteniendo la semi-flexión de las articulaciones
- recordar que la mayoría de nuestros alumnos nunca estuvieron en condiciones invernales (*frío, nieve, altura, suelo resbaladizo*). La adaptación debe ser paulatina, haciéndoles notar cada una de estas condiciones y la forma de adaptarse a ellas
- informar a los alumnos sobre su responsabilidad de funcionamiento y regulación de las fijaciones
- explicar, mostrar y controlar el ajuste de las botas!
- tener siempre presente que el principiante debe adaptarse a un nuevo ambiente, está equipado con un material no habitual y engorroso, debe mantenerse en equilibrio sobre sus esquíes que deslizan. Todo esto hace que el alumno se sienta invadido por sensaciones que influyen en su comportamiento y manera de actuar. El miedo, la imposibilidad de razonar y concentrarse conllevan rigidez muscular, desaliento y al deseo de abandonar la clase. En ciertos casos, el instructor deberá dejar momentáneamente de lado el objetivo técnico y actuar psicológicamente en el plano afectivo. Su presencia, personalidad y cualidades de persuasión son esenciales para ayudar y aconsejar, proponiendo ejercicios para favorecer la adaptación a los elementos externos, respetando las etapas del proceso

- tener en cuenta que muchos alumnos llegan a esquiar con una mala preparación física. Programar descansos durante la clase y recomendar la gimnasia pre-esquí
- evitar los ejercicios con demasiada explicación analítica: desarrollar situaciones globales
- las condiciones de nieve pueden afectar la velocidad. El instructor deberá siempre controlar primero el descenso. Mantener una velocidad reducida y si es necesario, cambiar de terreno por uno más fácil
- en clases colectivas organizarse de tal manera de evitar los «*tiempos muertos*», teniendo una visión periférica, integrando y haciendo participar a todo el grupo
- el instructor de esta clase necesita mucha paciencia, llevando una constante buena relación con cada alumno
- utilizar explicaciones breves y un vocabulario fácil recurriendo a ejemplos de sensaciones a menudo
- el uso del bastón podrá, y se recomienda, ser incorporado cuando sea posible, de una manera natural y global, para el equilibrio y el ritmo. El instructor deberá mostrar su uso cuando corresponda. Es útil realizar desplazamientos sin bastones para desarrollar las sensaciones de los pies y el equilibrio. No insistir con personas muy miedosas.

OBJETIVO DE ENSEÑANZA I

Introducción al equipo

Aprendizaje del alumno

- Entendimiento de cómo funciona el equipo y cómo usarlo correctamente
- acostumbrarse a las botas, esquís y bastones
- Entendimiento y uso del terreno

Terreno ideal

- Plano o el más fácil

Enfoque Técnico

Equilibrio:

- ABE (*Actitud Básica de Equilibrio*)
- Caminar con las botas
- Brazos hacia adelante y hacia los lados

Acción Directriz:

- Girar el esquí al levantarlo
- Pasos de giro

Centralidad:

- sentir el apoyo sobre los dedos del pie, sobre los talones, sobre toda la planta
- sentir el apoyo lateral (*interno y externo*)

Ejercicios

- cómo transportar los esquíes
- caminar semi-flexionado (*principio de ABE*)

Sin esquíes:

- flexión-extensión manteniendo el peso sobre toda la planta de ambos pies, con apoyo de bastón
- levantar los pies alternadamente
- pequeños saltos en el lugar
- pasos laterales
- pivote de los pies en cuña (*principio de cuña*)
- rotación del tronco, movimientos de caderas
- Paso escalera, sintiendo los apoyos en los bordes de los pies.

Con esquíes:

- se recomienda la ejecución primero con uno, luego el otro y finalmente con ambos esquíes colocados
- cómo colocarse y sacarse los esquíes
- ajustar las botas para comodidad y eficiencia
- cómo empuñar los bastones
- levantar los esquíes alternadamente, bascular y rotar
- mismo ejercicio pero sin apoyarse con los bastones
- deslizar los esquíes alternadamente hacia adelante y hacia atrás
- pasos laterales con variación de ritmo
- inclinar los esquíes sobre los cantos derechos e izquierdos
- inclinar el cuerpo hacia adelante y hacia atrás
- abrir y cerrar alternadamente las colas de los esquíes
- pequeños saltos levantando las colas
- pequeños saltos abriendo cuña y cerrando
- pasos de giro: con puntas convergentes y divergentes
- estos ejercicios se pueden realizar con o sin apoyo de bastones

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 2

Desplazamientos

Aprendizaje del alumno

- desarrollar la sensación de deslizamiento sobre la nieve
- aprender a desplazarse en una manera equilibrada

Terreno ideal

- Plano

Enfoque Técnico

Equilibrio:

- desarrollar ABE
- mantener los esquíes planos al deslizar

Independencia:

- Coordinación entre esquíes y bastones al caminar

Acción Directriz:

- Pasos de giro

Canteo:

- Utilización de los cantos para las subidas o cambios de dirección con pasos de giro

Ejercicios *(con o sin bastones)*

- deslizarse sobre un esquí por vez
- caminar variando el terreno, aprovechando los pasos anteriores e incorporando el deslizamiento alternado y simultáneo
- caminar realizando pasos cortos y pasos largos
- paso escalera: ascender leve pendiente mediante pasos laterales, manteniendo los esquíes apoyados sobre los cantos a monte mediante el rolado de pies (levantar el dedo gordo y bajar el chiquito del pie a monte y viceversa con el pie a valle, sentir el peso en el borde a monte de cada pie).
- paso media escalera: oblicuo con respecto a la Línea de Máxima Pendiente (*LMP*)
- paso tijera: ascender leve pendiente de frente a ella con las puntas divergentes y apoyo sobre los cantos internos
- cómo disponerse sobre la LMP: apoyar los bastones hacia el valle mediante la rotación del tronco. Extender los brazos hasta formar una línea recta con los bastones, apoyarse firmemente

sobre ellos y, mediante pasos de giro, disponer los esquís sobre la dirección deseada.

- forma de levantarse: sacarse un esquí o ambos
- Forma de colocarse los esquís en pendiente: primero el esquí del valle.

Problemas Comunes y Posibles Soluciones

Pérdida del equilibrio al caminar:

- dar una instrucción más individualizada
- seleccionar el terreno apropiado
- practicar ejercicios sin esquís
- controlar el ajuste de las botas
- controlar los esquís

Recomendaciones Metodológicas

- explicar y demostrar seguido la ABE
- realizar cambios de dirección para sensibilizar los pies
- enfatizar accionar relajado
- controlar que los alumnos se sientan lo más cómodo posible al desplazarse en lugares planos para desarrollar impulsos con los pies al no depender de los bastones
- en el paso escalera, comenzar sobre pendientes muy suaves con pequeños pasos
- a veces es más fácil el paso escalera en diagonal
- dar, en lo posible, suficiente espacio a los alumnos. Al no disponer del mismo (*espacios planos*) es necesario adaptarse al terreno e iniciar los desplazamientos en diagonal y/ o en cuña, obviando la parte de descenso directo

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 3

Descenso Directo

Definición

Es un descenso sobre la línea de máxima pendiente con los esquís paralelos.

Aprendizaje del alumno

- Sensación de emoción al deslizarse hacia el valle
- desarrolla la ABE mientras se desplaza

Terreno ideal

- Pendiente leve, terminando en plano o contra-pendiente

Ejecución

Disponerse en la LMP en actitud básica de equilibrio e iniciar el descenso hasta detenerse, dirigiendo los esquíes con los pies y manteniéndolos paralelos.

Enfoque Técnico

Equilibrio:

- Desarrollo de ABE
- Desarrollo de las sensaciones provenientes de los pies
- Desarrollo del equilibrio sobre ambos pies y sobre uno y otro alternado

Acción Directriz:

- desarrollar la habilidad de mantener los esquíes paralelos durante los descensos

Ritmo:

- Cambio de ritmo de ejecución de los ejercicios de descenso

Ejercicios (con o sin bastones)

- tocarse las botas en forma simultánea y alternada
- levantar la cola de un esquí alternadamente
- cambio de huella mediante pasos laterales
- balancear los brazos alternada y simultáneamente
- pequeños saltitos elevando las colas de los esquíes (*evitar con alumnos miedosos, 3ra. edad u obesos*)
- flexión y extensión con ritmo de bastón
- inclinarse hacia adelante y hacia atrás
- deslizamiento alternado de esquíes
- juntar gorros, guantes, etc.
- al final del descenso, pequeños pasos de giro hacia los lados
- terminar los descensos con pequeña apertura de las colas de los esquíes (*introducción global de la cuña*)
- en parejas o tercetos, cuando el lugar lo permita, carreras cortas para diversión (*desinhibir y motivar*)

Problemas Comunes y Posibles Soluciones

Cansancio:

- programar descansos
- si la causa es el deficiente estado físico, ajustar y dividir la clase de acuerdo a estado físico, edad, capacidad

No pueden subir la pendiente:

- controlar que la pendiente sea suave
- explicar y mostrar el colocarse «*perpendicular*» a la pendiente. Esta cambia de un lugar a otro. Subir o bajar las puntas o colas de los esquís según la situación.
- colocarse a valle de los alumnos para eliminar el miedo a resbalar

Pérdida de equilibrio durante los descensos:

- determinar el porqué de la pérdida de equilibrio
- controlar el ajuste de las botas - seleccionar un buen lugar para el inicio del descenso
- bajar tomados de la mano para dar confianza al alumno
- distribuir el peso sobre ambos esquís
- bajar tomándose de las rodillas
- controlar si la pendiente es demasiada
- controlar el estado de la base de los esquís

Actitud retrasada:

- Descensos en «*puntas de pie*»
- levantar alternadamente las colas de los esquís
- Pequeños saltitos con las colas

Recomendaciones Metodológicas

- asegurar, cuando sea posible, que exista un plano o contrapendiente para que los alumnos puedan frenar solos
- controlar a los alumnos que suben cada vez más arriba, teniendo dificultades de equilibrio al descender
- controlar que la velocidad de descenso sea adecuada al nivel de los alumnos (*reducida*) para evitar actitudes defensivas por miedo a la misma
- cuando los alumnos se sientan confiados, introducir los diversos ejercicios para darles la sensación de mayor control de sus esquís
- desarrollar suavidad y gradualidad en las acciones
- controlar el cansancio general. Tomar descansos aprovechando el tiempo para conocer mejor a los alumnos y explicarles la futura progresión de aprendizaje
- compartir la alegría que sienten los alumnos durante los primeros descensos
- acostumbrarlos a mirar hacia adelante (*la huella, la futura bajada, al instructor, a los demás esquiadores, etc.*)

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 4

Descenso en Cuña

Definición

Es un descenso sobre la línea de máxima pendiente con los esquíes en posición de cuña.

Aprendizaje del alumno

- desarrollar una cuña estable
- Habilidad para controlar la velocidad variando la apertura de las colas
- Habilidad para detenerse en cuña sobre terreno fácil

Terreno

- Leve pendiente terminando en plano

Ejecución

Esquíes con las colas separadas y las puntas próximas y a la misma altura, apoyados sobre los cantos internos, en actitud básica de equilibrio, manteniendo la centralidad de las caderas iniciar el descenso, controlando los esquíes con los pies y manteniéndolos en cuña.

Enfoque Técnico

Equilibrio:

- mantener la ABE en cuña
- mantener las botas en leve apoyo contra las tibias

Acción Directriz:

- Habilidad de pivotar los pies en cuña
- Habilidad de variar el pivote de los pies al juntar y separar las colas

Gestión de Canteo:

- Necesidad de aumentar y disminuir el canteo para el control de la velocidad

Gradualidad:

- Al separar y juntar las colas simultáneamente en cuña

Gestión de cargas:

- mantener el apoyo por igual sobre ambos pies

- mantener el peso central sobre el arco interno de los pies (*eversión, bajar ambos dedos gordos y levantar ambos "chiquitos"*)
- “Raspar la nieve con los arcos de los pies”

Ejercicios

En el plano:

- separar las colas alternadamente
- separar las colas mediante un pequeño salto
- abrir cuña con empuje de talones mediante extensión o flexión
- sobre un pequeño montículo, pivotar simultáneamente ambos pies en cuña

En leve pendiente:

- descenso directo exagerando la separación de los esquíes (*acostumbra a la separación de los pies*)
- descenso directo, y en el plano, abrir cuña para frenar hasta detenerse
- ídem variando la apertura de las colas
- alternar descenso directo y en cuña
- en descenso directo, abrir cuña con un esquí y otro alternadamente
- descenso en cuña con las manos sobre las caderas (*ayuda a corregir actitudes y movimientos extremos*)
- descenso en cuña “haciéndose chiquito y grande”, alternadamente (flexión extensión)

Problemas Comunes y Posibles Soluciones

No pueden pivotar un pie o los dos en cuña:

- controlar el ajuste de las botas
- Sin los esquíes, pivote alternado y simultáneo de ambos pies
- caminar en el plano en cuña
- controlar la centralidad del peso y de las caderas
- Para alumnos patizambos (piernas en ()), sugerir mayor apertura de las colas y peso sobre los dedos gordos
- bajar sosteniéndoles las puntas de los esquíes
- bajar sosteniéndoles los bastones por detrás y con nuestros esquíes empujar las colas hacia afuera

Los esquíes se cruzan:

- controlar la centralidad del peso y de las caderas

- En caso de existir actitud retrasada, levantar “la cola”(pararse, sin erguirse, meter el ombligo, actitud de “gorila”, manos a las rodillas, sentirse arriba de los pies.
- controlar que la acción de abrir cuña se produzca por separación de los pies y las piernas combinada con el pivote de los pies

Esquí o ambos muy planos:

- controlar el ajuste de las botas
- presionar con los tobillos hacia adentro, apoyarse sobre los bordes internos de los pies (*rolado*)
- Gradualidad en la apertura de las colas
- bajar sosteniéndoles las puntas
- controlar si los esquíes son muy largos
- controlar las bases de los esquíes

Recomendaciones Metodológicas

- desarrollar los primeros movimientos en cuña sobre el plano, obteniendo las primeras sensaciones provenientes de los pies (*dibujar un pie en la nieve para describir cómo y dónde sentir*)
- utilizar el mismo terreno que para el descenso directo
- combinar ejercicios de descenso directo con los de descenso en cuña
- explicar que debemos frenar gradualmente pasando de una cuña chica a una mediana y a una grande
- desarrollar los primeros descensos sin demasiado canteo (*puede dificultar el pivote de los esquíes*) ya que el objetivo es mantener los esquíes en cuña
- evitar practicar demasiado la cuña, salvo en casos especiales. Utilizarla como elemento transitorio para llegar a las vueltas en cuña
- si el terreno no es lo suficientemente plano, comenzar con descenso en diagonal con apertura del esquí a valle para control de la velocidad
- elegir, en lo posible, un terreno convexo para facilitar el pivote de los pies desde el descenso directo

PRINCIPIANTES 2

Programa General

Objetivos

- Vueltas en cuña semi-encadenadas
- Control de la velocidad mediante la vuelta (salir de la MP)
- Coordinaciones básicas de los Esfuerzos y Acciones
- Deslizamientos en diagonal con esquíes paralelos y derrape
- Utilización de los medios de elevación
- Nociones de vuelta elemental

Seguridad

- controlar el equipo de los alumnos (*especialmente las botas*)
- dar suficiente espacio para moverse y frenar
- mirar hacia el monte al comenzar a esquiar
- evitar pararse debajo de los medios de elevación
- explicación cómo utilizar correctamente los medios de elevación
- Enunciación de las Normas de Conducta FIS

Terreno ideal

- pistas para principiantes (*leve pendiente*)
- utilización de las variaciones del terreno

Progresión de Enseñanza

- 1) Ejercicios para la vuelta en cuña
- 2) Vuelta en cuña
- 3) Variaciones del arco de las vueltas
- 4) Descenso diagonal
- 5) Derrapes
- 6) Nociones de vuelta elemental

Enfoque Técnico

Equilibrio:

- desarrollo progresivo de la ABE
- desarrollo de la ABE en descenso en diagonal y derrape

Acción Directriz:

- Guiar punta del interno, cola del externo, con los pies
- Acción directriz del esquí interno, previo rolado, invirtiendo dicho pie (levantar o relajar el arco del..) y aproximando la cola de dicho esquí. (Raspar la nieve con...)

Gestión de Canteo:

- desarrollo de la habilidad de “sostener” el apoyo sobre los cantos
- desarrollo de la habilidad de descargar un canto y el otro, relajando o redondeando el arco del respectivo pie.
- Cambiar de apoyo sobre el arco a apoyo en el dedito.

Gestión de cargas:

- aprender a relajar y tensar cada pie alternadamente (*independencia*)

Recomendaciones Metodológicas

- explicar que la acción directriz de los pies debe iniciarse con la punta del esquí, (“raspar con la punta” y acompañando con el externo.
 - los alumnos quieren sentir que pueden controlar la velocidad y pueden frenar: controlar que así lo hagan antes de pasar a las vueltas
 - evitar practicar vueltas demasiado cerradas en la introducción de la vuelta en cuña, debido a la posibilidad de rotación de tronco
 - al usar cañas o bastones, tratar de que sea como ayuda y no como un obstáculo
 - introducir la sensación de «pedaleo en bicicleta»(*suelto - piso*) para cambio de carga
 - *el instructor deberá demostrar las vueltas en cuña con apoyo del bastón para dar imágenes de acciones naturales y globales, pero no deberá exigir que así sea ejecutada por los alumnos de este nivel*
 - recurrir a la retro-información lo más seguido posible
 - variar la clase con ejercicios fáciles y más difíciles para mantener la motivación de los alumnos
 - controlar que los alumnos se sientan seguros de sus acciones antes de cambiar de terreno
 - no olvidarse de esquiar (práctica conducida)
-
-

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 1

Ejercicios para la Vuelta en Cuña

Aprendizaje del alumno

- poder realizar vueltas en cuña hacia ambos lados

Terreno ideal

- Suave pendiente, lisa.

Enfoque Técnico

Equilibrio:

- desarrollo de la ABE en descensos curvilíneos

Acción Directriz:

- Guiar con los pies

Gestión de Canteo:

- mediante la alternancia de la carga sobre un pie y el otro, (relajar un arco y aplastar el otro) aumenta la sensación de estar equilibrado sobre un canto por vez

Ejercicios *(con o sin bastones)*

- en un lugar ideal *(pendiente suave y larga con medio de elevación)*, luego de realizar descensos en cuña, tratar de que los alumnos sigan la huella del instructor que va desviándose levemente de la LMP, encadenando pequeños cambios de dirección *(introducción global de la vuelta en cuña)*

- en caso de no existir dicha pendiente o los alumnos no consigan asimilar esta introducción, podemos practicar los siguientes ejercicios:

- desde el descenso en cuña, guiar los esquís con los pies hasta alejarse de la LMP. El esquí externo recibirá una leve carga. Repetir en ambas direcciones hasta incorporar la sensación de guiar

- desde el descenso en cuña levantar un dedo gordo y apoyar el otro (redondear o relajar el arco de un pie, apretar el otro)

- desde el descenso directo, abrir cuña con un esquí, y en ABE, iniciar la acción directriz de ambos pies

)- descenso diagonal en cuña, inicio de la acción directriz hacia el monte

- ídem acercándose a la LMP y pasarla *(abanico)*

- desde la diagonal en cuña, dirigir los esquíes hacia el valle acercándose a la LMP gradualmente (*guirnalda*)
- como recurso, optar por el descenso en cuña y al finalizar, girar descargando el pie interno.

Recomendaciones Metodológicas

- introducir los pequeños cambios de dirección sobre terreno suave y, de ser posible, convexo
- fomentar la acción directriz de ambos pies y el «sentir» el pie externo

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 2

Vuelta en Cuña

Definición

Es una vuelta que permite doblar hacia la dirección deseada con los esquíes en cuña, a una velocidad controlada y sobre una pendiente suave.

Problemas Comunes y Posibles Soluciones

Rotación de Tronco:

- Acción directriz disociada de cada pie, iniciando con la punta del ski interior, cola del exterior, para guiar las puntas de los esquíes en la dirección deseada.
- desde el descenso en cuña, A.D. con los pies, dejando el tronco y las caderas enfrentados a la LMP

Inclinación del tronco al interior de la vuelta:

- vueltas en cuña marcadas con cañas o bastones inclinados hacia donde debe pasar el alumno sin tocarlas con el hombro interno
- acomodar la cabeza en una línea vertical sobre el pie externo

Excesivo canteo del esquí interno: (rotación y aplanado del ski externo)

- flexionar la pierna interna y adelantar levemente el pie correspondiente

Recomendaciones Metodológicas

- desarrollar las acciones de carga y absorción (*extensión y flexión*) para facilitar el inicio de las vueltas y mejorar el equilibrio a través de la flexibilidad de las piernas
- explicar y hacer probar curvas más terminadas para controlar la velocidad. Leves cambios de dirección sobre la LMP mantienen o incrementan la misma si la pendiente aumenta
- trabajar ritmo y fluidez encadenando vueltas a velocidad controlada
- acostumbrar a mirar hacia adelante eligiendo la línea de bajada
- enfatizar la acción directriz (*dirigir, guiar*) de ambos pies (*miembros inferiores*)
- recomendar a los alumnos que tengan paciencia para girar: la mayoría quiere girar rápidamente, lo que los lleva a rotar. Dirigir primero los esquís suavemente a la LMP y luego salir gradualmente de ella hasta completar toda la vuelta
- la cuña puede no ser confortable para ciertos alumnos forzados a mantenerla por largos períodos de tiempo. Asegurarse de tomar descansos necesarios para relajar los músculos colocando los esquís paralelos
- recalcar que el peso debe sentirse sobre los bordes internos de ambos pies

UTILIZACIÓN DE MEDIOS DE ELEVACIÓN

NOTA: *este objetivo se ubica aquí ya que los alumnos deberían tener conocimiento y práctica de la vuelta en cuña para acceder a medios de elevación, salvo circunstancias particulares.*

Aprendizaje del alumno

- aprender a utilizar los medios de elevación
- tener seguridad para utilizarlos en sus prácticas libres

Seguridad

- asegurarse de que los alumnos estén en condiciones para bajar por la pista del medio a utilizar
- explicar todo lo referente a la subida y bajada del medio
- mostrar cómo suben los demás esquiadores
- seguir las instrucciones del personal del medio de elevación
- si es posible, pedir disminuir la velocidad del medio
- en caso de tele-sillas, el instructor deberá ir primero para asistir a los alumnos en la llegada
- en tele-ski o T-bar, subir último para ayudarlos a engancharse y poder controlar, durante la subida, a los posibles alumnos caídos

- tener en cuenta que al cambiar de pista, algunos alumnos podrán perder la confianza en sí mismo u olvidarse momentáneamente de lo aprendido por efectos del miedo. Podrán bloquearse por haber subido «*tan alto*» o al ver el «*precipicio*». Esto hará que puedan cometer y/ o agravar errores
- los alumnos pueden llegar a sentir miedo al tomar el medio de elevación, debemos tener la suficiente sensibilidad y paciencia para ayudarlos en todo momento

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 3

Variaciones del arco de las vueltas

Aprendizaje del alumno

- habilidad para variar el arco de giro para aumentar o disminuir su velocidad
- habilidad para controlar la acción directriz en terrenos variados de leve pendiente
- esquiar las pistas de principiantes con confianza y control

Terreno

- leve pendiente
- pequeños montículos o irregularidades aprovechables del terreno
- mostrar cómo cambia la LMP de un lugar a otro: no es siempre recta hacia el valle

Enfoque Técnico

Actitud Básica de Equilibrio:

- toda la mitad interna del cuerpo va levemente adelantada

Acción Directriz:

- variar el ritmo de la A .D. en los cambios de dirección
- desarrollar A. D. en ambos pies

Canteo:

- al colocar los esquíes más en diagonal a la LMP, aumentar el ángulo de canteo del esquí interno, levantando el arco del pie correspondiente (“meter el dedito chico debajo de la planta”).

Cambio de carga:

- enfatizar independencia al cambiar de un esquí a otro en cada giro

Toma de carga:

- dar más atención a las sensaciones provenientes de los pies
- al girar redondeado y a más velocidad, aumenta el apoyo sobre el esquí externo

Independencia:

- marcar la independencia tronco-piernas y visión -acción

Ejercicios

- los alumnos necesitan tomar conciencia de esquiar sobre la LMP y en diagonal a ella
- hacer que cada alumno visualice dónde comienza y dónde termina cada vuelta para adaptar sus acciones
- al iniciar la vuelta, contar 1,2,3,etc. para dar ritmo al arco de giro
- determinar lugares en la pista y dejar que los alumnos giren sobre esos lugares
- determinar un lugar en la pista y dar un cierto número de vueltas hasta ése lugar *(el instructor determina el lugar y la cantidad de vueltas que los alumnos deben realizar)*
- los alumnos tratan de seguir la huella del instructor que cambia de ritmo constantemente

Recomendaciones Metodológicas

- esquiar lo suficiente para asimilar las acciones correctas
- cada bajada debe tener un objetivo: guiar con los pies, flexionar y extender, cambio de peso, etc. Enfocar un objetivo por vez acompañado de las sensaciones respectivas
- buscar retro-información: preguntar qué sienten los alumnos. Ayudarlos mediante sensaciones a formarse la imagen de acción necesaria
- demasiadas directivas crean una concentración tal que puede llevar a tensar a los alumnos. Crear situaciones globales sin entrar en el análisis profundo de cada acción
- fomentar el juego y la diversión

Descenso Diagonal

Definición

Es un descenso en diagonal con los esquíes paralelos, atravesando la línea de máxima pendiente.

Aprendizaje del Alumno

- habilidad para esquiar atravesando la pendiente con los esquíes paralelos
- la diagonal como medio de afrontar terrenos con más pendiente
- la diagonal como actitud de equilibrio adaptada a la pendiente

Terreno

- leve pendiente

Ejecución

Disponerse en actitud básica de equilibrio en línea de leve pendiente diagonal, iniciar el descenso con el peso sobre los cantos a monte de ambos esquís, dirigiendo los mismos con los miembros inferiores. Terminar en una contra-pendiente, en diagonal en cuña o pasos de giro al monte

Enfoque Técnico

Equilibrio:

- debido al desnivel de la pendiente y por encontrarse un pie más arriba que el otro respecto a ésta, para mantener un correcto equilibrio la mitad a monte del cuerpo se encontrará levemente avanzada
- dar más atención al control del equilibrio a través de los pies

Canteo:

- ligero adelantamiento del esquí del monte para permitir el desplazamiento necesario de las caderas hacia monte

Toma de Peso:

- peso levemente predominante sobre el esquí a valle

Acción Directriz:

- mantener los esquíes paralelos durante el descenso

Ejercicios

- descender flexionando y extendiendo
- levantar la cola del esquí a monte (*control de peso, equilibrio y centralidad*)

- levantar todo el esquí a monte. Este ejercicio mejora la adaptación del cuerpo a la pendiente además del equilibrio sobre el arco interno del pie del valle
- durante el descenso en diagonal, desplazar las caderas hacia el monte y hacia el valle
- pasos al monte con impulso
- con la cola del esquí a monte levantada, realizar pequeños saltitos con el esquí a valle
- pequeños saltos con ambos esquís
- cambiar de huella hacia el monte y hacia el valle
- tocar con la mano a monte o ambas, la rodilla a valle

Recomendaciones Metodológicas

- en éste nivel se dan sólo elementos básicos de la diagonal. El mejoramiento de la actitud global se hará progresivamente

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 5

Derrape

Definición

Es la acción de deslizarse lateralmente sobre una pendiente.

Aprendizaje del alumno

- aprender a descender deslizando lateralmente
- integración del derrape en las vueltas
- control de la toma de cantos

Terreno

- pendiente media, preferentemente convexa
- nieve compactada

Ejecución

Desde la actitud de diagonal, disminuir el canteo hasta comenzar a deslizarse lateralmente, manteniendo la actitud de diagonal. Para frenar el desplazamiento lateral, rolar los pies hacia el monte aumentando el canteo.

Enfoque Técnico

Equilibrio:

- habilidad para mantener la ABE durante el deslizamiento lateral

Acción Directriz:

- habilidad para mantener los esquíes paralelos

Canteo:

- desarrollo de la sensación de la utilización de los cantos

Toma de Peso:

- peso distribuido sobre ambos esquíes

Ejercicios

- introducción global: desde el descenso en diagonal, relajar los pies, disminuyendo la angulación con tobillos
- en el lugar, con esquíes perpendiculares a la LMP y apoyo de los bastones, disminuir el canteo logrando un corto derrape hasta el bastón a valle (*recurso para personas con miedo*)
- en el lugar, paso a monte y al juntar el esquí a monte al a valle, derrapar
- derrapar oblicuamente hacia adelante y hacia atrás
- combinar descenso diagonal con derrape
- desde el descenso diagonal en cuña, juntar el esquí a monte y relajar el pie a valle disminuyendo el canteo y permitiendo el deslizamiento lateral

Recomendaciones Metodológicas

- asegurarse de elegir un buen terreno para derrapar
- mantener una actitud equilibrada con los brazos separados
- al aprender a derrapar, los alumnos necesitan a veces de la ayuda del instructor (*asistirlo con la mano o con el bastón*)
- buscar una ondulación o montículo amplio para dejarse deslizar lateralmente

Nociones de Vuelta Elemental

Aprendizaje del alumno

- poner paralelo el esquí a monte después de la LMP, mediante acción directriz
- combinar vueltas en cuña y descenso en diagonal

Terreno

- pendiente leve
- usar terrenos que los alumnos se sientan seguros

Enfoque Técnico

Equilibrio:

- el aumento del equilibrio permite disminuir la base de apoyo (*de diagonal en cuña a descenso en diagonal*)
- comienza a desarrollarse un equilibrio más dinámico

Acción Directriz:

- acentuar la A. D. del pie interno a lo largo de toda la vuelta, especialmente al juntar los esquíes

Cambio de Cantos:

- primera sensación de pasar de los cantos a monte a los cantos a valle de manera alternada

Cambio de Peso:

- mejora la independencia de piernas al pasar el peso de un esquí al otro con más decisión

Coordinación:

- mejora la coordinación global al combinar las acciones de separar y juntar los esquíes en las vueltas

Economía de Esfuerzo:

- reduce el esfuerzo físico de mantenerse en diagonal en cuña al pasar a una actitud más normal y relajada (*disminución de la separación de las piernas*)

Ejercicios

- *introducción global:* al finalizar una vuelta en cuña, poner paralelo el esquí monte, continuando en descenso en diagonal. Repetir hacia el otro lado
- en terrenos de leve pendiente donde los alumnos se sientan seguros, reducir gradualmente la separación de las colas

aumentando la velocidad (*mejora la A. D. y ayuda a reunir los esquíes con más facilidad*)

- mediante el «zapateo» (*levantar y apoyar esquí interno repetidas veces durante la curva*)
- ídem pero simultáneamente al juntar el esquí a monte, producir un leve derrape con ambos esquíes

Recomendaciones Metodológicas

- enseñar el nuevo gesto sobre terrenos donde los alumnos se sientan seguros. Evitar enseñar algo nuevo sobre terrenos nuevos
- esquiar con una pequeña cuña sobre ondulaciones leves aumentando la velocidad, crea normalmente una vuelta elemental espontánea
- explorar los terrenos para principiantes para seguridad, confianza y diversión
- a partir de esta etapa, se debe buscar el permanente mejoramiento del equilibrio sobre el esquí externo desde el inicio de la vuelta
- controlar el cansancio, intercambiar opiniones y objetivos

Programa General

Objetivos

- Asimilación y práctica de la vuelta elemental
- Desarrollo de la A.D. variando el arco de los giros
- Desarrollo de las actitudes básicas adaptadas al terreno
- Desarrollo progresivo de la coordinación global y del ritmo
- Desarrollo de los tres tipos de aperturas según cada necesidad
- Primeras sensaciones de cambio de cantos simultáneo (*paralelo básico*)
- Mejora cualitativa de la gestión de esfuerzos y coordinación de acciones.

Seguridad

- tratado de las Normas de Conducta FIS y su importancia al esquiar por nuevos lugares
- indicar las pistas a esquiar fuera de la lección

Terreno

- pistas azules con o sin ondulaciones y leves cambios de pendiente
- Aprovechamiento de todas las variaciones posibles del terreno

Progresión de Enseñanza

- 1) Vuelta elemental
- 2) Adaptación al terreno
- 3) Vuelta al monte
- 4) Nociones de paralelo básico

Enfoque Técnico

Equilibrio:

- Perfeccionamiento del equilibrio dinámico al esquiar con aumento de velocidad y variaciones del terreno
- promover ejercicios y sensaciones para afirmar la ABE

Gestión de Canteo:

- mejorar la angulación con caderas y tobillos

Gestión de Cargas:

- enfatizar la relajación del arco del pie de apoyo

Acción Directriz:

- dosificada en todo el recorrido de la curva
- mejorar la A. D. del pie interno

Cambio de Cantos:

- aumento de la velocidad de cambio de un canto a otro

Independencia de Piernas:

- mejora al separar y juntar los esquíes

Ritmo:

- acentuar el uso del ritmo en las vueltas, disminuyendo las diagonales y marcando la fluidez entre las mismas

Recomendaciones Metodológicas

- introducir los nuevos gestos en terrenos fáciles
- explorar nuevos terrenos y condiciones de nieve (*fácil*) para desarrollar esquiadores más seguros
- al incorporar más elementos en sus vueltas, los alumnos necesitan tiempo para coordinar, lo que se logrará esquiando mucho y practicando ejercicios
- el lenguaje será claro y simple, enfocándose en las sensaciones a percibir
- no caer en el error de exigirles demasiado, ni en la técnica ni en la dificultad de las pistas
- evitar «empujar» a los alumnos al paralelo básico. Darles la oportunidad de sentirse seguros con la vuelta elemental
- al aumentar la velocidad, el equilibrio se definirá más sobre el arco del pié externo facilitando la relajación de la pierna interna y el acercamiento hacia la externa
- los alumnos deben comprender y sentir que tienen que soltar (*rolar, relajar el pié/ pierna*) el canto del esquí a valle (*futuro interno*) para permitir un inicio natural y facilitar la A. D. de dicho esquí
- en caso de nieve honda, aumentar la A. D. debido a la resistencia que ofrece la nieve para girar. Es otra experiencia que los alumnos pueden tener y como instructores debemos actuar sobre la adaptación a las condiciones existentes y sobre la parte divertida al esquiarse en esta clase de nieve
- debemos tener presente que los alumnos además de estar aprendiendo a esquiarse, están de vacaciones. Combinar momentos de juego y diversión durante las clases es una manera de relajarlos mental y físicamente
- clavado del bastón: en este nivel, dicha acción será ejecutada en forma primitiva, perfeccionando su uso en los niveles sucesivos. Se recomienda reducir la velocidad para disponer de suficiente tiempo de preparación y clavado

- enfatizar que la vueltas sean, en lo posible, en forma de semicírculos (*tipo «S»*) para controlar la velocidad en cada punto de la misma a través de la A. D.

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 1

Vuelta Elemental

Definición

Es una vuelta completa hacia el valle, iniciada en cuña y terminada con los esquíes paralelos.

Aprendizaje del alumno

- reunir los esquíes progresivamente hasta antes de la LMP

Terreno

- Pendiente media
- Aprovechamiento de las variaciones de pendiente para cambios de ritmo
- Pendientes suaves para practicar vueltas más cerca de la LMP, para ritmo y acostumbramiento a la velocidad (*pérdida del miedo a la LMP*)
- Pendientes más inclinadas para practicar derrape lateral y derrape redondeado (*A. D.*)

Vuelta Elemental con apertura a monte

En terrenos con mayor pendiente, se podrá optar como recurso, por una apertura convergente del esquí a monte con el objetivo de acortar la primera fase de la curva, permitiendo un mejor control de la velocidad.

Vuelta Elemental con apertura del esquí a valle

Esta opción permitirá controlar la velocidad de deslizamiento en la fase de preparación. Al final de la apertura a valle, flexión-anticipación y cambio de peso iniciando la vuelta.

Combinando simultáneamente la apertura del esquí a valle con el inicio del desplazamiento de la cadera hacia la vuelta siguiente, conseguiremos facilitar los encadenamientos.

Este tipo de apertura facilita el encadenamiento de vueltas elementales y la introducción a vueltas encadenadas en paralelo.

NOTA: la reunión del esquí interno se hará en distintos puntos de la curva, según sea el grado de desarrollo del equilibrio que tengan los alumnos que permitirá aumentar la A. D. de la pierna interna.

Problemas Comunes y Posibles Soluciones

Rotación en el inicio de la vuelta:

- guirnaldas acentuando el inicio de la AD del ski interno (a valle)

Rotación en el final de vuelta:

- practicar el final de vuelta con los bastones en bandeja hacia el valle
- en el final de la vuelta, tomar la pierna externa con ambas manos
- acentuar la contra-rotación a partir de la LMP

NOTA: enfatizar y practicar la A. D. como primera solución de estos errores (especialmente de la pierna interna).

Recomendaciones Metodológicas

- hacer «kilometraje», adaptando las acciones aprendidas, a las variaciones del terreno como laderas, planos, cambios de pendiente, ondulaciones suaves, dobles pendientes, etc. para mejorar el equilibrio, la agilidad y la confianza
- al cambiar de pista, tener en cuenta la leve regresión que pueden sufrir ciertos alumnos como consecuencia del lugar desconocido. Disminuir la velocidad y darles más confianza
- explicar y demostrar cómo anticipar el terreno: cómo mantener la velocidad al llegar al plano para no caminar, acortar el radio de giro antes de una pendiente mayor (*apertura a monte*) para controlar la velocidad y mantener el ritmo, cómo controlar la velocidad en los caminos angostos, etc.
- sobre terrenos donde los alumnos se sienten seguros, incitar a reunir los esquíes mediante una cuña pequeña, sintiendo el esquí dominante, marcando la A. D. del pie interno y aumentando la velocidad (*encadenar mediante apertura a valle*)
- la disminución de la separación entre los esquíes está directamente relacionada con el equilibrio que los alumnos desarrollen sobre el esquí externo. Cuanto mejor sea ese equilibrio más se relajará la pierna interna, acercándose naturalmente a la otra

- levantar el esquí interno para acercarlo es un buen ejercicio para la coordinación y el equilibrio pero reunirlos mediante la A. D. mejora el control y la economía de esfuerzo
- aclarar a los alumnos de este nivel que la velocidad es controlada a través de la acción directriz y no abriendo más cuña (*sólo cuando sea necesario*). Mayor rapidez de la A. D. causa un radio reducido y este controla la velocidad.
- la vuelta elemental es una vuelta que todos los esquiadores utilizan de tanto en tanto. Muchos esquiadores adultos recurren a ella porque es estable y segura en la mayoría de las condiciones ya que les facilita el cambio de cantos y les da una base de apoyo más ancha en el inicio de la curva

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 2

Adaptación al Terreno

Aprendizaje del alumno

- Utilización de las acciones de carga y absorción para compensar el terreno
- Comprensión y percepción de que el equilibrio es dinámico, no una posición estática

Terreno

- Leve a media pendiente
- Terreno irregular, montículos pequeños y separados entre sí
- Depresiones no muy profundas

Enfoque Técnico

Equilibrio:

- mantener la ABE controlando los desplazamientos antero-posteriores

Canteo:

- mantener un ángulo apropiado de los cantos (*angulación necesaria*)

Toma de Peso:

- mantener lo mejor posible el contacto esquí-nieve a través de las acciones de carga y absorción

Ejercicios

- en diagonal a poca velocidad, absorber los montículos mediante la relajación de las piernas, extendiéndolas luego de pasar el tope del montículo para mantener contacto con la nieve
- en las depresiones o canaletas, flexionarse antes de la depresión, extenderse en la misma y absorber la contrapendiente

Recomendaciones Metodológicas

- en este nivel las acciones de absorción son reducidas, debido a la no muy marcada irregularidad del terreno
- optar por terrenos aptos para el nivel de los alumnos para evitar que se tensionen.

INTERMEDIOS 4

Programa General

Objetivos

- mejorar los encadenamientos básicos con cambios de ritmo y economía de esfuerzo, adaptándose a las variaciones del terreno y de la nieve
- profundizar el análisis de las acciones necesarias durante las vueltas

Seguridad

- hablar sobre el cuidado, mantenimiento y ajuste del equipo
- identificar los distintos tipos de nieve y cómo adaptarse a ellos
- aumentar o disminuir la velocidad en relación al terreno, nieve y tráfico de manera segura

Terreno

- pendiente media a fuerte (*pistas azules y rojas*)

Progresión de Enseñanza

- 1) Encadenamientos básicos
- 2) Absorción de montículos

Enfoque Técnico

Equilibrio:

- mejorar la ABE al iniciar la vuelta con los esquíes paralelos
- habilidad de mantener una actitud relajada en los cambios de velocidad, terreno y condiciones de nieve

Acción Directriz:

- Graduar la AD activa del pie interno. (“raspar la nieve con el talón del pie interno)
- vueltas más conducidas

Gestión de Canteo:

- Mejorar el adecuado uso del canteo del esquí interno, “frenándolo”, traccionando hacia atrás el pie con flexión del tobillo. (Se debe sentir que la bota se apoya contra la cara interna de la tibia).

Gestión de carga:

- Desarrollar la habilidad para mantener la carga adecuada lo más constante posible mediante las acciones de carga y absorción

Ritmo:

- Incorporación del ritmo para posibilitar el encadenamiento de vueltas y la fluidez de los cambios de canto

Recomendaciones Metodológicas

- Soltar el canto del esquí a valle para provocar el cambio de cantos.
- el aumento de la velocidad y un buen ritmo son importantes para la fluidez de las vueltas
- enfatizar las acciones justas y necesarias para obtener economía de esfuerzo
- resaltar las sensaciones que ayudarán a los alumnos a esquiar con más eficiencia
- dar objetivos para cada bajada: esquiar libremente sin ninguna referencia técnica, normalmente no incrementa la confianza o mejora
- si se desarrolló suficiente coordinación hasta este punto, la transición de la vuelta elemental al paralelo será más fácil
- en pendientes suaves, el nivel de confianza de los alumnos aumenta. Esto es muy importante para mejorar el equilibrio al pasar de la vuelta elemental al paralelo básico

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 1

Encadenamientos Básicos**Ejecución**

Es un encadenamiento de vueltas derrapadas, el arco de las curvas va disminuyendo desde un súper básico a un corto básico redondeado a velocidad reducida.

Ejercicios

- hacer uso de cañas como medio auxiliar de aprendizaje
- analizar parte por parte de la vuelta ejercitando cada una
- guirnalda en paralelo
- iniciar las vueltas presionando con el borde interno del pie de monte

- levantar la punta del esquí a valle al momento del clavado del bastón para iniciar la vuelta sobre el esquí a monte
- rolar simultáneamente ambos esquíes hacia la dirección deseada (*agiliza el cambio de cantos*)

Problemas Comunes y Posibles Soluciones

Actitud retrasada en el inicio:

- «zambullirse» con el cuerpo hacia la adelante y adentro
- extender las piernas contra la nieve
- extenderse hasta sentirse en puntas de pie
- extenderse hasta levantar los talones
- iniciar la A. D. más temprano (*evita el tiempo muerto que se produce al no girar los esquíes*)
- levantar la punta del esquí a valle
- levantar la punta del esquí interno
- sentir que la tibia mantiene el contacto con la bota y el talón tiende a levantarse
- controlar que el Centro de Gravedad se mantenga sobre los pies y no atrás

Rotación en el inicio y final de vuelta:

- enfatizar la acción directriz de ambos pies
- guirnaldas y abanicos respectivamente como en la vuelta elemental
- exagerar la contra-rotación de las caderas, practicando vueltas de frenada suaves y encadenadas
- contener las caderas en un punto fijo dejando que las piernas y los esquíes giren sobre ese punto

Recomendaciones Metodológicas

- enfatizar el cambio de peso gradual en la fase de preparación
- el aumento de la velocidad sobre pendientes suaves facilitan el inicio simultáneo de los dos esquíes
- «despertar» los pies a las sensaciones

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 2

Absorción de montículos

Definición

Es una vuelta en paralelo, absorbiendo (*compensando*) los montículos y sus depresiones.

Aprendizaje del alumno

- vueltas en paralelo sobre pequeños montículos y ondulaciones
- comprensión táctica básica de cómo esquiarse en montículos

Terreno

- Pendiente media con montículos pequeños y medianos

Enfoque Técnico

Equilibrio:

- Equilibrio dinámico antero- posterior
- uso correcto del bastón como ayuda para el equilibrio

Acción Directriz:

- Pivoteo simultáneo de los pies
- dosificar la A. D. alrededor del montículo

Compensación del terreno:

- compensar el terreno mediante acciones de absorción (flexión) durante la subida (compresión) y de carga activa (extensión) en la bajada (depresión)
- iniciar la absorción con la flexión de los tobillos

Ejecución

Igual que el Paralelo Básico pero absorbiendo los montículos con la flexión del cuerpo hasta el tope del mismo, siguiendo con una extensión más o menos rápida para mantener el contacto con el suelo.

Ejercicios

- diagonales a través de montículos para desarrollar absorción
- girar alrededor de un montículo determinado
- encadenar vueltas tratando de girar en cada montículo
- ver ejercicios clase Expertos 6 adaptados a este nivel

Recomendaciones Metodológicas

- buscar pequeños montículos que permitan un fácil pivote en absorción y coordinación del apoyo del bastón
- explicar y demostrar la elección de la línea ideal entre los montículos
- elegir el lugar donde terminar la curva o frenar antes de comenzar la misma

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 3

Súper paralelo Básico

Definición

Es un encadenamiento de vueltas en paralelo de trazo ancho (*básico*)

Aprendizaje del alumno

- habilidad para encadenar vueltas en paralelo básico
- descubrir cómo el canteo y la A. D. se relacionan para provocar el arco deseado

Terreno

- pendiente media
- variar el terreno para adecuar las vueltas de acuerdo al mismo

Ejecución

Igual que el Paralelo Básico pero suprimiendo la diagonal; la fase de Preparación coincide con la de Finalización

Enfoque Técnico

Equilibrio:

- ajustar la ABE de acuerdo a los cambios de terreno, velocidad y radios de curva

Acción Directriz:

- introducción de la A. D. continuada (*sin tiempos muertos*)

Toma de Peso:

- sentir la carga en la “bola del pie” durante el inicio de la vuelta y luego sentirlo en el arco interno

Ritmo:

- requisito indispensable para obtener vueltas fluidas

Coordinación:

- al hacer coincidir la fase de finalización con la de preparación

Ejercicios

- introducción global: reducir gradualmente las diagonales hasta eliminarlas

- trabajos de ritmo (*utilizar cañas cuando sea posible*) y cambio de ritmo

Recomendaciones Metodológicas

- enfatizar la gradualidad de los movimientos, especialmente la A.D., para evitar rotaciones del tronco
- acostumbrarse a mirar a dónde termina la vuelta (Anticipación Visual).
- coordinar la preparación del bastón con la anticipación visual.
- acentuar la relajación de las caderas en la preparación y la contención de la misma durante la curva (*contra-rotación*)

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 4

Corto Paralelo Básico

Definición

Es un encadenamiento de vueltas en Paralelo Básico (*trazo ancho*) de arco corto.

Aprendizaje del alumno

- Reducción del arco de giro
- Esquiar sobre la máxima pendiente
- Desarrollo máximo posible del ritmo

Terreno

- Pendiente media
- Tramos angostos de pendiente leve a media
- Pistas con doble pendiente

Ejecución

Igual que el Súper paralelo Básico pero de arco más corto, donde la velocidad de las acciones se adecua a la mayor rapidez de los cambios de dirección, manteniendo la máxima gradualidad posible. Adecuando el arco y el radio de las vueltas, éstas se adaptan a todo tipo de pendiente, desde las más leves hasta las más pronunciadas.

Enfoque Técnico

Equilibrio:

- Centralidad sobre el arco del pie

Acción Directriz:

- Acentuación de la A. D. como requisito para el control de la velocidad

Cambio de Cantos y de Peso:

- Velocidad en el pasaje de un canto a otro

Canteo:

- Su dosificación permite una adecuada A. D.

Ejercicios

Introducción global: Súper paralelo Básico acortando gradualmente el arco de las vueltas

- con cañas a intervalos regulares, marcar las vueltas deseadas. Variando la distancia horizontal y vertical de las mismas, se pueden practicar diversos arcos y radios de vuelta
- descenso en cuña sobre pendiente leve/ media con flexión-extensión y clavado del bastón
- ídem con pedaleo y acción directriz
- ídem cerrando gradualmente la cuña

Problemas Comunes y Posibles Soluciones

Pérdida del control de la velocidad:

- mantener la centralidad del peso y acentuar la A.D. para controlar la velocidad en cada curva (*terminar cada vuelta*)
- controlar que la pendiente sea suave
- enfatizar el clavado del bastón como requisito para el ritmo que permite controlar la velocidad de cada giro
- verificar si el alumno está en actitud retrasada. En este caso, practicar ejercicios para mejorar dicha actitud

El alumno no consigue encadenar las vueltas:

- pasar gradualmente del Súper paralelo Básico al Corto Paralelo Básico
- mejorar la coordinación visión-acción (*hacer que el alumno extienda su campo de visión para permitir tiempo suficiente a la ejecución de sus movimientos*)
- mejorar el clavado de los bastones para poder encadenar los giros (*preparación durante la vuelta precedente*)

Rotación:

- acentuar la A.D. de ambos pies
- fijar el eje transversal de las caderas y hombros de frente a la LMP, mientras los esquíes son pivotados alrededor de la misma (*independencia tronco-piernas*)
- ejercitar más velocidad de cambio de cantos que permite una A.D. más eficaz

- practicar vueltas de frenada para marcar la contra-rotación de las caderas
- acentuar las acciones de carga y absorción para facilitar el cambio de dirección

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 5

Introducción a la nieve honda

En este nivel, se deberá aprovechar cada oportunidad que se presente para propiciar que los alumnos prueben la sensación de esquiar en nieve “honda”, preferentemente en cercanía de la pista, para dar la oportunidad a “quien no se anime” de esquiar por la pista, cerca del resto.

Aprendizaje del alumno:

- Encadenar vueltas controlando la velocidad, en nieve honda fácil.
- Preparar adecuadamente los bastones, para evitar rotar y caer hacia valle.

Terreno:

Pendiente media, preferentemente con fondo firme y una capa de nieve fresca “sin pisar”, de no más de 30 cm.

Enfoque técnico

Equilibrio:

Centralidad y distribución de la carga

Apronte temprano del bastón, para evitar la rotación

Canteo:

Simultaneo de ambos esquís y adecuado al arco elegido

El esfuerzo muscular necesario para la anulación con tobillos es menor, dado que la reacción de la nieve se aplica sobre todo el ancho de ambos esquís.

Acción directriz:

Inmediatamente después del cambio de cantos, iniciada y terminada con los pies

Carga:

Activa en la primera mitad de la vuelta, para generar la adecuada deformación de los esquís

Absorción:

Pasiva desde la LMP hasta la finalización. Activa para cambiar de cantos

Recomendaciones metodológicas

- Enseñar como levantarse en nieve honda
- Como recolocarse el o los esquís
- Descender por ultimo para poder ayudar a quien se haya caído
- Permanecer cerca del borde de la pista pisada
- Subir temprano!!!!!!

AVANZADOS 5

Programa General

Objetivos

- perfeccionar el Súper paralelo y el Corto Paralelo sobre pendientes más pronunciadas y distintos tipos de nieve
- Aplicar a montículos
- Nieve honda y fuera de pista
- Experimentar con inclinaciones extremas

NOTA: se pueden practicar objetivos de la clase Expertos 6 adaptados al nivel técnico de los alumnos

Seguridad

- tener conciencia de la pendiente y de la nieve a esquiarse
- no exigir demasiado ni exponer a los alumnos a posibles peligros
- repasar las Normas de Conducta FIS

Terreno

- pistas rojas y pistas negras
- montículos y depresiones pronunciadas
- variaciones del tipo de nieve que no comprometan la seguridad de los alumnos

Progresión de Enseñanza

- 1) Súper paralelo
- 2) Corto Paralelo
- 3) Montículos
- 4) Nieve Honda
- 5) Carving extremo

Enfoque Técnico

Conducción:

- optimizar la conducción

Equilibrio:

- afinar la Gestión de canteo
- anticipar visualmente los cambios de terreno y nieve ajustando el equilibrio de acuerdo a esto

Acción Directriz:

- adecuar la A.D. a la situación requerida (*tipo de nieve y/o pendiente*)
- dosificarla durante toda la vuelta

Cambio de Cantos:

- Coordinación fina entre la absorción activa del punto de inflexión y el rolado de los pies

Gestión de cargas:

- Mantenimiento de la carga lo más constante posible
- * adaptar la distribución de la carga al tipo de nieve

Recomendaciones Metodológicas

- *trabajos sobre:* identificación del arco de curva adecuado, anticipación y cambio de peso, fluidez y ritmo
- alternar vueltas de Súper paralelo y Corto Paralelo adaptándose a la pista
- mejorar las acciones, afinando los movimientos de adaptación a las variaciones de terreno y nieve, aumentando la seguridad y la confianza
- practicar ejercicios de niveles más bajos adaptados a éste nivel
- el trazo (*separación entre los pies*) deberá ser cómodo, sin llegar a ser básico, para facilitar la independencia de las piernas. La pendiente, el terreno, la nieve y la velocidad determinarán el trazo adecuado

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 1

Súper paralelo**Definición**

Es un encadenamiento de vueltas en paralelo de trazo natural, donde la precisión de las acciones fundamentales permite una conducción cortada.

Aprendizaje del alumno

- Desarrollar la calidad de las acciones y coordinación de los movimientos, adaptándolos a diferentes velocidades, pistas y

tipos de nieve para obtener mejores resultados y control de las situaciones

Terreno

- Pendiente media a fuerte con variaciones del tipo de nieve

Ejecución

Similar al Súper-paralelo Básico pero con disminución del derrape y mejoramiento de la conducción cortada, a velocidades medias y altas.

Enfoque Técnico

Equilibrio:

- Mejorar la coordinación fina de las acciones necesarias y anticipar las Fuerzas Inerciales para optimizar la economía del trabajo muscular.

Acción Directriz:

- A.D. constante y adecuada al arco de curva deseado

Ejercicios

- trabajo de cambios de ritmo
- ejercicios de equilibrio (*levantar la punta del esquí interno, etc*)
- utilización de cañas
- ejercicios de sensibilidad (*sentir el peso sobre el arco interno del pie, en la «bola», en el borde interno del talón, sobre el borde externo del pie interno, etc.*)

Recomendaciones Metodológicas

- en el Súper paralelo, ya sea básico o perfeccionado, el alumno debe asimilar la conexión entre las vueltas (*desde la mitad del giro anterior hasta la mitad del giro siguiente*). La manera de encadenar una vuelta con la otra es esencial para la técnica de perfeccionamiento

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 2

Corto Paralelo

Definición

Es un encadenamiento de vueltas en paralelo (*trazo natural*) de arco y cuerda cortos (*la flecha se adecuará a la pendiente*).

Aprendizaje del alumno

- Habilidad de controlar la velocidad y mantener el ritmo esquiando sobre pendientes medianas y fuertes

Terreno

- Pendiente media a fuerte
- Cambios de pendiente y variaciones del tipo de nieve

Ejecución

Similar al Corto Paralelo Básico pero con disminución de la separación de los pies (*trazo natural*) y mejoramiento de la conducción cortada y el ritmo.

Enfoque Técnico

Acción Directriz:

- Acentuación de la A.D. especialmente en pendientes fuertes
- enfatizar la A.D. de ambos pies simultáneamente

Gestión de Cargas:

- Habilidad para distribuir la carga en la segunda parte de la vuelta y cargar el nuevo esquí externo en el inicio

Cambio de Cantos:

- afinar la coordinación entre la absorción activa, el rolado de pies y la carga activa sobre el nuevo esquí externo

Ejercicios

- ver los ejercicios de Corto Paralelo Básico
- corto paralelo en diagonal
- corto paralelo con las manos cruzadas en la espalda o sobre las caderas, marcando la fijación de las caderas sobre la LMP (*sirve para evitar rotaciones de tronco y desarrollar la independencia tronco-piernas*)
- fomentar un instantáneo cambio de cantos para la fluidez del encadenamiento de los giros mediante el rolado de ambos pies
- hacer que los alumnos traten de seguir la huella que deja el instructor, realizando este cambios de ritmo en forma constante
- corto paralelo con clavado de los dos bastones a valle (*sirve para mantener el tronco enfrentado sobre la LMP*)
- corto paralelo sin bastones (*para equilibrio e independencia*)
- corto paralelo con las manos sobre las rodillas (*equilibrio e independencia*)
- corto paralelo con los bastones atravesados detrás de las rodillas

- para diversión, ritmo e independencia visión-acción, intentar formaciones para figuras grupales

Recomendaciones Metodológicas

- enfatizar acciones dinámicas en pendientes fuertes
- mostrar cómo el apoyo del bastón es más activo para obtener un mejor equilibrio en la transición de una vuelta a la otra manteniendo el ritmo
- aplicar el corto paralelo en varios tipos de pendiente variando los arcos y flechas de los giros
- practicar rapidez de cambio cantos y de peso
- iniciar el gesto técnico a velocidad moderada sobre terrenos suaves donde los alumnos se sientan seguros. Progresar en velocidad y terreno de acuerdo a la evolución de los mismos
- nieve compactada blanda es la adecuada para el desarrollo del gesto, pero la nieve compactada dura ayuda a desarrollar la seguridad y el control que los alumnos necesitan al esquiar sobre la LMP
- el corto paralelo es un gesto técnico muy completo y divertido para grandes y chicos. Alumnos de 3ra. edad pueden encontrar este gesto adaptable a situaciones fáciles que no requieran demasiado esfuerzo.

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 3

Montículos

Definición

Esquiar en Corto Paralelo adaptándose al terreno.

Aprendizaje del alumno

- Habilidad para esquiar en terrenos con montículos de diversos tamaños y sobre distintas pendientes, adaptándose y controlando la velocidad y el equilibrio

Terreno

- Pendiente media, con montículos redondeados

Enfoque Técnico

Equilibrio:

- Desarrollo de la capacidad de anticipar los cambios bruscos de velocidad, para mantener el equilibrio antero-posterior con mínimo esfuerzo

- mantener el control del equilibrio durante los posibles saltos y/ o rebotes

Acción Directriz:

- desarrollo de la capacidad de ejercerla en diversas situaciones, sea con esquís planos en la cresta del montículo, en el aire o con los esquís canteados y cargados
- graduar y adaptar la flecha y el arco de cada giro, al terreno
- de derrape redondeado a conducción sobre los cantos de acuerdo al tipo de montículo

Toma de Cantos:

- desarrollar un canteo apropiado a las condiciones del terreno y nieve

Gestión de cargas:

- absorción y carga activa para mantener el peso aparente lo más constante posible
- mantener el contacto esquí-nieve lo mejor posible a través de las acciones de carga activa y absorción activa y pasiva

Cambio de Cantos:

- Del esquí a valle, para provocar el pasaje del CM y el rolado de ambos esquís

Clavado del Bastón:

- Facilita una rápida acción directriz, al ayudar a fijar el tronco; es posterior al Cambio de Cantos.

Ritmo:

- establecer y mantener el ritmo (*de los giros*) adaptándolo a la línea de bajada

Ejercicios

Introducción global: en un terreno de montículos suaves, introducir el corto paralelo adaptándose a los mismos

Recomendaciones Metodológicas:

De seguridad:

- seleccionar el terreno apto para cada nivel durante la progresión de enseñanza
- elegir un lugar seguro al detenerse durante las explicaciones
- separar a los alumnos durante las bajadas para que tengan más espacio entre ellos
- explicar y mostrar la elección del terreno de acuerdo a la pendiente, superficie y tipo de nieve

- considerar el estado físico de los alumnos al esquiar en montículos

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 4

Nieve honda y fuera de pista

Definición

Esquiar adaptándose a la nieve.

Aprendizaje del alumno

- adaptación a las condiciones de nieve existentes
- Corto y súper paralelo, controlando la velocidad y el equilibrio

Terreno

- comenzar sobre pendientes medias para llegar a todas las pendientes seguras

Seguridad

- análisis visual de la nieve a esquiar
- análisis de la bajada por si hay obstáculos, depresiones, etc.
- enseñar cómo localizar esquís perdidos
- mantener distancia entre los alumnos
- para terrenos más difíciles, preguntar al director de la escuela y a los patrulleros

Enfoque Técnico

Equilibrio:

- Desarrollar la capacidad de anticipar las variaciones bruscas de velocidad, provocadas por los cambios de nieve y/ o terreno
- mejorar el equilibrio a través de la relación entre las fuerza internas y las externas

Acción Directriz:

- con ambos pies, adecuada a la necesidad

Toma de Peso:

- Una adecuada acción de carga activa permitirá arquear los esquís, provocando la vuelta, mientras que mediante absorción activa se facilitara' el cambio de cantos.
- la distribución del peso sobre ambos esquís facilitara' el equilibrio. Se podrá optar por independencia total como recurso

- en nieve honda, distribuir la carga para formar una plataforma de flotación
- evitar la rotación de caderas/ tronco al final de la vuelta

Cambio de cantos:

- Debe hacerse antes de iniciar la A. D.

Ritmo:

- establecer y mantener un ritmo de vueltas cortas sobre la LMP
- mantener la fluidez de los movimientos entre los giros

Clavado del bastón:

- es esencial para conseguir ritmo y equilibrio
- ayuda a estabilizar el tronco lateral y frontalmente (*tronco hacia la LMP*)

Recomendaciones Metodológicas

- controlar la condición física de los alumnos
- compartir la alegría y las sensaciones de la nieve honda
- tener en cuenta de que esquiar en nieve honda para los alumnos puede crear una sensación de torpeza, de frustración, emocionante o excitante. Adaptarse a cada situación

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 5

Carving extremo

Definición:

Encadenamiento de vueltas largas, sin bastones, con esquís específicos, donde se busca el límite del canteo, tocando la nieve con la mano y o costado interno del cuerpo.

Aprendizaje:

Identificar las sensaciones de vueltas totalmente cortadas
 Explorar las características del material
 Sentir la reacción de la nieve al canteo y las cargas

Terreno:

Pista ancha, de pendiente media, con nieve compacta y lisa y muy poco tránsito de otros esquiadores

Seguridad:

Se deben realizar los ejercicios con especial atención al tránsito de otros esquiadores, dada la velocidad de desplazamiento que se alcanza, y el ancho de pista que se utiliza.

Equilibrio:

El máximo canteo y por ende la máxima inclinación de la pierna, se logra con una marcada compensación de la parte superior del cuerpo (tronco) y evitando cualquier acción directriz del mismo (rotación). La mano interna buscará tocar la nieve lejos de los pies.

Acción directriz:

Se tratará de eliminar la rotación de los miembros inferiores y de la parte superior del cuerpo, incluidos los brazos, para permitir a los esquís reaccionar solo a las cargas y el ángulo de canteo.

Toma de peso:

Distribuir la carga en ambos pies permite a las piernas soportar las cargas que se generan.

Mantener las puntas de los esquís “cargadas” posibilita arcos mas cerrados.

En inclinaciones máximas, el esquí externo tiende a perder el contacto y el “peso” tiende a concentrarse en la pierna interna.

Toma de cantos:

Debido a la marcada inclinación de las piernas, necesaria para lograr el máximo ángulo de canteo posible, el trazo deberá ser ancho, por lo que la pierna interna se vera flexionada y la externa extendida (pierna corta, pierna larga)

Cambio de cantos:

“Acortando la pierna larga”, (absorción activa) e invirtiendo el pie correspondiente (“tocarse” la planta del pie con el dedo chico)

Ejercicios:

- “abanico” y vuelta al monte, trabajando la inversión del pie a monte
- Igual, con ambas manos tomando las rodillas, con los dedos hacia dentro y los codos adelantados. La mano “interna” abre la rodilla interna y la mano externa empuja hacia adentro.
- Igual, con el brazo interno extendido a la altura de la cabeza, apuntando al centro de la curva y la mano externa empujando la rodilla interna hacia adentro,
- Encadenar vueltas con los ejercicios precedentes

Recomendaciones Metodológicas

En toda la progresión, incluido este punto, identifique sus propias sensaciones a nivel de los pies, trate de “ver” que hacen sus pies al realizar los gestos y ejercicios y propóngalo a sus alumnos.

EXPERTOS 6

Programa General

Objetivos

- esquiar en todas las condiciones y todos los terrenos
- aprender a «*leer*» el terreno para seleccionar y aplicar las acciones adecuadas
- vueltas con el máximo grado de conducción posible
- vueltas cortadas

Seguridad

- seleccionar el terreno de acuerdo al clima y condiciones de nieve
- disminuir la velocidad en áreas de principiantes
- controlar las zonas de avalanchas en las salidas fuera de pista

Terreno

- toda clase de terreno

Progresión de Enseñanza

- 1) Perfeccionamiento del Súper paralelo y Corto Paralelo
- 2) Pendientes fuertes
- 3) Montículos
- 4) Salto de terreno y obstáculos
- 5) Nieve honda y fuera de pista
- 6) Slalom Gigante
- 7) Slalom

Enfoque Técnico

Equilibrio:

- perfeccionar la traslación de la carga desde la punta de los esquís hacia las colas en función de las fuerzas inerciales, para optimizar el deslizamiento.
- anticipación de los efectos de las fuerzas externas, para aprovecharlas y compensarlas

Acción Directriz:

- control de la A.D. desde las vueltas cortadas a las saltadas

Toma de Peso:

- aumentar la sensibilidad de los pies para «copiar» el terreno (*utilizando independencia total o distribución más repartida en ambos esquís según las necesidades*) para regular y dosificar las acciones y para mantener el peso aparente lo más constante posible

Cambio de Cantos:

- optimizar la velocidad de cambio
- aumentar la precisión de los movimientos de canteo (*angulación con caderas y tobillos*)

Recomendaciones Metodológicas

- practicar adaptando la velocidad, flecha y arco de giro al terreno y tipo de nieve
- verificar el grado de comprensión alcanzado por los alumnos, requiriéndoles que se observen y corrijan entre ellos, interviniendo cuando sea necesario, sin hacer sentir “mal” al que se equivoque.
- profundizar la percepción de las sensaciones a través de la retro-información

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 1

Perfeccionamiento del Súper paralelo y Corto Paralelo**Aprendizaje del alumno**

- aprovechamiento de las características mecánicas de los esquís para una correcta conducción

Terreno

- todas las pendientes y todas las nieves

Enfoque Técnico***Equilibrio:***

- optimizar el equilibrio antero- posterior y la trasmisión de la carga ideal a lo largo de los esquís a través de todas las vueltas, anticipando las variaciones de velocidad y el sentido de las fuerzas inerciales que estas variaciones provocan, para aprovecharlas en vez de “sufrirlas”

Acción Directriz:

- Adecuarla al ritmo de los giros al pasar de un gesto a otro, en función de un máximo aprovechamiento de las características del material

Toma de Cantos:

- optimizar la dosificación del canteo a lo largo de toda la vuelta

Toma de Peso:

- control de la carga transmitida al plano de apoyo

Ejercicios

- utilización adecuada de todos los ejercicios vistos
- trabajos de coordinación fina

Recomendaciones Metodológicas

- fomentar el Corto Paralelo con arco redondeado, evitando el empuje brusco de las colas hacia los lados
- esquiar disminuyendo la velocidad, manteniéndola o aumentándola

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 2

Pendientes Fuertes**Aprendizaje del alumno**

- controlar la velocidad y la trayectoria sobre pendientes fuertes
- vencer la sensación de miedo y la falta de confianza
- utilizar el recurso de las vueltas saltadas cuando la situación lo requiera o como ejercicio de equilibrio y dinámica

Terreno

- pendientes fuertes y relativamente cortas (*dar a los alumnos confianza suficiente para intentar otros desafíos*)
- buscar en lo posible nieve compactada blanda (*nieve primavera es la ideal*)

Enfoque Técnico

Equilibrio:

- Anticipar las inversiones de las fuerzas inerciales, para contrarrestar su efecto sobre el equilibrio antero-posterior y aprovecharlas
- desarrollo del equilibrio en el aire durante las vueltas saltadas

Acción Directriz:

- Se adecuara' a la necesidad de controlar las aceleraciones generadas por la fuerte pendiente
- mantener el tronco estable para facilitar la A.D. de los miembros inferiores

Cambio de Cantos:

- se recomienda la absorción en el inicio de cada giro en la medida que las condiciones lo permitan. Se utilizará el salto como recurso

Ejercicios

- *introducción global:* practicar corto paralelo aumentando progresivamente la pendiente
- en pendiente media, "encadenar" vueltas de frenada hacia ambos lados (freno y voy) manteniendo el eje sagital del tronco hacia valle

Recomendaciones Metodológicas

- al esquiar en pendientes pronunciadas, debemos vencer el bloqueo psicológico que sentimos al ver el descenso. Al llevar a los alumnos a estas pistas, debemos tomar muy en cuenta su seguridad. Buscar lugares aptos para el nivel técnico y psicológico de nuestros alumnos
- hacer notar que la concentración de cada esquiador debe estar dirigida a controlar cada giro por vez
- el clavado del bastón debe ser dirigido más hacia el valle que hacia la punta del esquí.

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 3

Montículos

Definición

Esquiar en Corto Paralelo adaptándose al terreno.

Aprendizaje del alumno

- habilidad para esquiar en terrenos con montículos de diversos tamaños y sobre distintas pendientes, adaptándose y controlando la velocidad y el equilibrio

Terreno

- pendiente media y fuerte, con montículos redondeados y/o cortados y “canaletas”

Enfoque Técnico

Perfeccionar la adaptación de los gestos técnicos y la coordinación de las acciones fundamentales necesarias en este tipo de terreno. Aplicar los conceptos de Nivel 5 a este.

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 4

Salto de Terreno y Obstáculos

Aprendizaje del alumno

- vivir la experiencia de sentir el cuerpo en el aire
- coordinación y equilibrio en el despegue, durante el vuelo y en el aterrizaje

Terreno

- trampolín natural o desnivel brusco

Seguridad

- comenzar con saltos pequeños
- controlar el lugar de aterrizaje
- el instructor debe saltar primero para luego dar alguna indicación complementaria
- como regla general, absorber el salto la primera vez para conocer sus características

Ejecución

Desde el descenso directo o diagonal, preparar el salto flexionándose. Extenderse cuando las puntas de los esquís alcanzan la parte superior del salto. Adoptar una actitud de equilibrio durante el vuelo. Flexión amortiguadora en el aterrizaje.

Enfoque Técnico

Equilibrio:

- mejorar la actitud del cuerpo en el aire
- coordinación de los impulsos

Toma de Peso:

Coordinar el “empuje” con los pies (extensión de tobillos), con el despliegue del resto del cuerpo_

- habilidad para amortiguar el aterrizaje

Ejercicios

- en descenso directo o diagonal, saltar sin la ayuda del terreno
- saltar pequeños montículos y cunetas
- pasar a velocidad reducida sobre trampolines o cambios bruscos de pendiente
- saltar sobre trampolines, montículos o depresiones
- salto anticipado de una ondulación o depresión mediante la flexión rápida de las piernas hacia el tronco para disminuir la trayectoria del vuelo (*pre-jump*)
- saltos de terreno en nieve honda, cuando sea posible
- saltar en un montículos y aterrizar en el otro.

OBJETIVO DE ENSEÑANZA 5

Nieve Honda y fuera de pista

Definición

Esquiar adaptándose a la nieve.

Aprendizaje del alumno

- adaptación de los gestos técnicos a las condiciones de nieve existentes
- * Identificación de riesgos y medidas de precaución

Terreno:

Todo terreno, aprovechando las condiciones de nieve favorables para el esquí fuera de pista, alcanzable desde los medios de elevación.

Pendientes medias y fuertes, respetando siempre las medidas de seguridad debidas

Recomendaciones Metodológicas

- controlar la condición física de los alumnos
- compartir la alegría y las sensaciones de la nieve honda
- tener en cuenta de que esquiar en nieve honda para los alumnos puede crear una sensación de torpeza, de frustración, emocionante o excitante. Adaptarse a cada situación
- el grado de finalización de la vuelta se relaciona con la consistencia de la nieve (*liviana o pesada*) y con la pendiente: a mayor pendiente o nieve más liviana, mayor terminación de los giros y viceversa
- en nieve honda liviana con fondo duro (*pista normal*) la técnica de esquí no debería variar de la utilizada normalmente en las pistas pisadas
- demostrar algunas vueltas y luego dejar que los alumnos bajen adelante. De esta manera podemos ayudar a los que caigan o a encontrar esquíes o bastones