

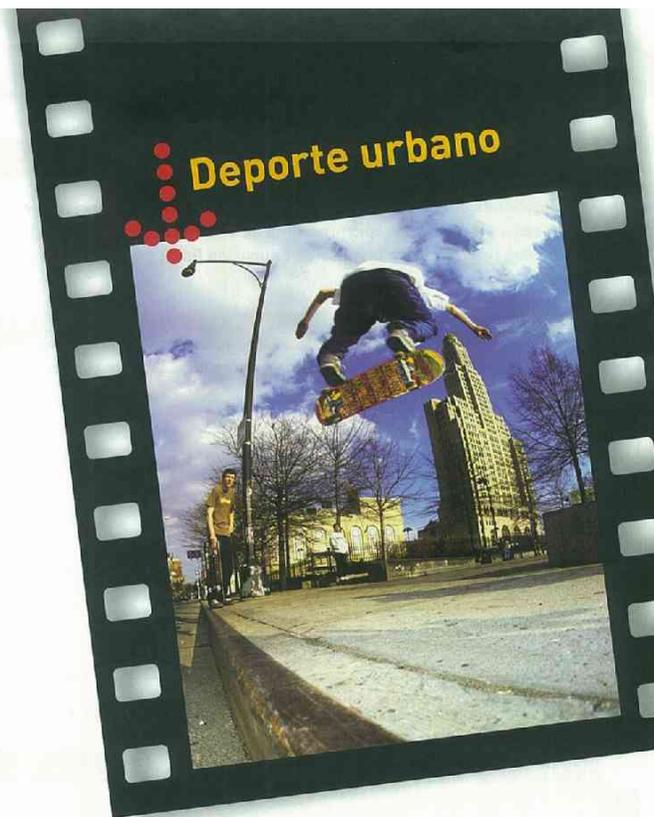
## UNIDAD 04

### DEPORTES DE OCIO Y RECREACIÓN

1. Características de los deportes de ocio y recreación
2. Algunas ventajas de estas prácticas deportivas
3. Un intento de clasificación
4. La *india*
5. El *sutherland*
6. Juegos malabares
7. Actividades recreativas
8. El monopatín

#### Actividades

- Comprueba y aplica lo que sabes
- Diseña tu deporte alternativo



Vivimos en la sociedad del ocio y el tiempo libre, y una de las formas que tenemos de ocupar este espacio de nuestra vida es el deporte.

Pero la práctica deportiva ha evolucionado mucho en los últimos años, y frente al deporte más competitivo, institucionalizado y convencional han surgido nuevas formas de práctica deportiva, representadas por actividades cuyo principal objetivo es divertirse y pasarlo bien.

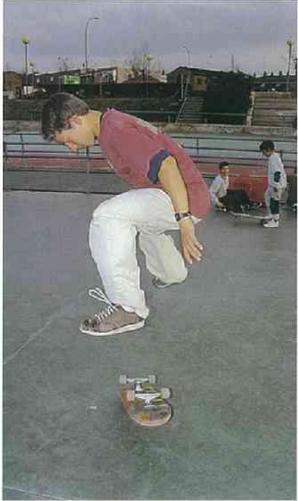
El deporte que más sale en televisión, el de espectáculo de masas, el que exige un alto nivel de competición y una muy buena preparación física es practicado por una minoría, comparado con la cantidad de ciudadanos y ciudadanas, chicos y chicas, de toda edad y condición, que de forma prioritaria tienen al deporte como actividad principal en su tiempo de ocio y expansión.

Esto ha sido posible por el desarrollo y evolución de la educación física, el deporte educativo, la aparición de nuevos deportes, la modificación de los ya conocidos, la multiplicación de instalaciones, etc. Hoy día se puede afirmar que hay un acceso generalizado a la práctica lúdico-deportiva y cualquier persona que lo desee puede satisfacer adecuadamente sus necesidades de movimiento, de juego, de competición, o de simple diversión.

La demanda de la sociedad ha encontrado eco y se ha concretado en distintas y novedosas formas de hacer deporte, las cuales pueden tener diferentes denominaciones. Frente a los deportes convencionales más practicados han surgido numerosos deportes alternativos, los deportes recreativos, deportes modificados, etc., que tienen las finalidades antes apuntadas.



1. ¿Qué entiendes por ocio?
2. ¿Qué deportes practicas en tu tiempo de ocio?
3. ¿Qué deportes recreativos conoces?
4. Nombra deportes nuevos o formas distintas de practicar los más conocidos.



## 1 Características de los deportes de ocio y recreación

Bajo esta denominación podríamos acoger actividades y deportes muy diferentes, con una gran variedad de terrenos, materiales, habilidades y posibilidades de práctica.

Así, los llamados deportes alternativos estarían aquí incluidos, pero igualmente los denominados recreativos, deportes modificados, nuevos deportes, etc. Para tener un criterio claro, creemos que podrían incluirse en estos grupos todas aquellas actividades que presenten algunas de estas características:

- Tener un carácter fundamentalmente lúdico y recreativo.
- Presentar un aprendizaje fácil y rápido.
- En consecuencia, existir la posibilidad de práctica y participación inmediata.
- Flexibilidad en cuanto al reglamento.
- Desarrollar la espontaneidad, la creatividad y la imaginación.
- Ser actividades poco institucionalizadas.
- Ser adaptables a las condiciones y cualidades motrices de cada practicante.
- Utilizar nuevos materiales de fácil acceso.

## 2 Algunas ventajas de estas prácticas deportivas

Tienen todas las ventajas de la práctica deportiva, pero, además, presentan específicamente otros beneficios muy importantes:

- Puede **practicarlos cualquier persona**, independientemente del nivel de condición física, de la edad o el sexo.
- Tienen un **carácter voluntario y recreativo**, sin ser una obligación, por lo que cada persona puede adaptarlos a sus necesidades.
- Son **divertidos**, porque su gran objetivo es que quien los practica se lo pase bien.
- Son diferentes a los deportes tradicionales; **representan una novedad** y, sobre todo, una alternativa a los deportes convencionales.
- Se puede acceder fácilmente a su práctica, ya que sus **materiales son asequibles** o se pueden sustituir por otros parecidos y las instalaciones, sencillas.
- Presentan numerosas variantes y aplicaciones, lo que los hace muy adaptables, y **facilitan las posibilidades creativas** y la imaginación de sus practicantes.
- **No necesitan de un gran periodo de aprendizaje** o un gran nivel para poder ser practicados. Casi desde el primer momento se puede realizar el deporte.
- **Contribuyen a la formación** y educación deportiva de las personas.
- La **posibilidad de elección es muy amplia**, pues son muchos y variados.

## 3 Un intento de clasificación

Utilizando las características como criterios de clasificación, distinguimos cinco grandes grupos:

### Juegos y deportes individuales

En este grupo incluimos todos aquellos que pueden ser practicados de forma individual. Pueden realizarse con distintos móviles y materiales, con aparatos, sobre ruedas, etc. Algunos ejemplos: patinaje en línea, monopatín, actividades con bicicletas, cometas, juegos malabares, bumerán, etc.

### Juegos y actividades de adversario

Se practican individualmente pero contra un adversario (también por parejas), utilizando, normalmente, algún tipo de instrumento. Algunos ejemplos: indíaca, *sutherland*, deportes con raquetas modificados (bádminton con palas, con discos voladores, etc.).

### Nuevos juegos y deportes colectivos de cooperación y oposición

Deportes nuevos que se practican en equipo, con materiales diferentes a los tradicionales, nuevos espacios, etc. Algunos ejemplos: ultimate, unihoc, balonkorf, béisbol, etc.

### Juegos y deportes colectivos de cooperación y oposición modificados

Deportes colectivos convencionales pero modificando sus componentes: el terreno de juego, el número de jugadores, el móvil, los instrumentos, etc.

Algunos ejemplos: voley-playa, balonmano en hierba, balonmano a cuatro en una sola portería, tres contra tres en baloncesto en una sola canasta, indíaca en equipo, voleibol con un instrumento, hockey con escobas, etc.

### Juegos y deportes tradicionales o de otros países

Algunos de ellos los practicaste en segundo curso; son muchos, debido a la gran variedad y diversidad de nuestras Comunidades Autónomas. Puedes empezar por los de tu Comunidad y luego continuar con los de otras. También los hay de otros países del mundo, menos practicados aquí: fútbol americano, cricket, etc.



### Recuerda

Busca nuevos deportes que añadir a alguno de los diferentes grupos de la clasificación.

## 4

### La indiaca

Este juego de cooperación-oposición tiene sus orígenes en un juego popular practicado en Brasil. En un principio se golpeaba un saquito de cuero lleno de tierra, que se unía a unas plumas mediante cuerdas y barro: el «artilugio» resultante se denominaba indiaca.

#### Cómo es la indiaca

La indiaca es el móvil que da nombre al juego y, por lo tanto, es lo que me le distingue de otros deportes.

Puede haber otras clases de indiacas, aunque con características similares. Pueden variar la forma de la base, el peso, el número de plumas, etc., aunque las más utilizadas son como la descrita.



▼ La parte inferior y la parte superior están muy bien diferenciadas.

Parte inferior	Parte superior
Tiene forma de saco y unas dimensiones de unos 10-12 cm de largo y 6 cm de diámetro. El material de este saco es goma-espuma u otro material similar.	Se compone de plumas de colores que están sujetas a la parte inferior con una fuerte goma.

#### Cómo se juega

Es un juego que utiliza el golpeo como habilidad principal y este se realiza con las manos y los pies. Se trata de lanzar la indiaca hacia el campo contrario por encima de una red situada en el centro del terreno de juego, procurando que caiga al suelo sin que exista posibilidad de que sea devuelta por el o los adversarios.

Se utilizan las dos manos para golpear y en muchas ocasiones, ante trayectorias del móvil bajas o de difícil devolución, se golpea con los pies. Esto hace que este deporte posibilite el desarrollo de la coordinación general, o como un equilibrio entre la mano dominante y la menos utilizada. Además la indiaca tiene unas exigencias motrices asequibles a cualquier edad y nivel de juego.

#### Formas de jugar

Podéis jugar uno contra uno, como habitualmente se practica en el patio del colegio. Podéis jugar partidos dobles, por parejas, que es una de las maneras más comunes.

También podéis jugar con un número mayor de jugadores, tres contra tres, incluso como en voleibol: seis contra seis.

#### El terreno de juego

Dependiendo de la modalidad elegida, las dimensiones del terreno varían. Como referencia tenemos las medidas del campo de bádminton, donde jugaría tanto la modalidad de dobles como la individual. A medida que aumenta el número de jugadores, también las dimensiones del terreno serán mayores.



▼ Podéis jugar de forma libre o con reglas establecidas por vosotros mismos.

### 4.1. Algunas reglas

Al principio, y para aprender, puedes jugar libremente con tus propias reglas, hasta tener algo de práctica. Luego se pueden ir introduciendo las más importantes. Como referencia aquí te exponemos algunas:

#### El saque

Se saca detrás de la línea de fondo del campo propio, golpeando la indiaca de abajo arriba y siempre por debajo de la cintura.

La indiaca tiene que superar la red; en caso de que el contrario no la devuelva y caiga en su campo o cometa falta, se consigue punto.

#### Cuándo se consigue punto

Para obtener punto hay que estar en posesión del saque, como en voleibol, y esto se produce cuando:

- El adversario no devuelve la indiaca y esta toca el suelo dentro de su terreno.
- La indiaca es golpeada por el contrario, pero fuera de los límites del campo sin que la hayamos tocado.
- La indiaca toca o queda frenada por la red.
- Toca en el techo (si lo hay).
- El contrario toca la indiaca dos veces seguidas con las manos.

Si no estamos en posesión del saque y ocurre cualquiera de las circunstancias anteriores, solamente se recupera el saque.

Se juega al mejor de tres sets. Cada set se juega a quince puntos y hay que ganar como mínimo por dos de diferencia, hasta un máximo de 21.

El tercer set se juega sin recuperación de saque; es decir, cada fallo del contrario o acierto propio se contabiliza como un punto.

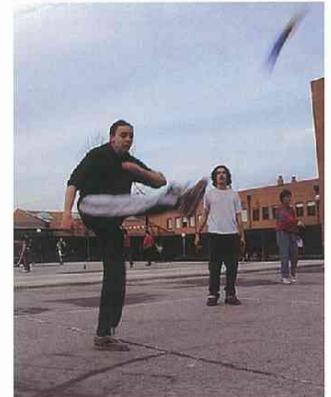
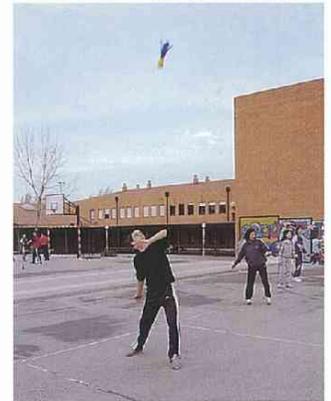
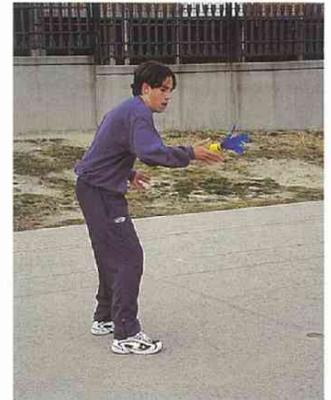
Después de cada set se cambia de campo.

#### Cómo se golpea

Podemos golpear la indiaca con cualquier parte del cuerpo. Con las manos solamente se puede golpear una vez y devolver al campo contrario. Sin embargo, con los pies se pueden realizar varios golpes seguidos.

#### Faltas principales

- Se comete falta cuando la indiaca sale fuera, se engancha en la red, se queda encima o no pasa al campo contrario.
- Igualmente si pasa por debajo de la red o si un jugador la golpea dos veces seguidas con las manos. También si se golpea la indiaca en el campo contrario o si se saca incorrectamente.



▼ Saque en un partido.

## 4.2. Acciones técnicas principales

Existen muchas coincidencias en las acciones utilizadas para jugar a la indiacá con las de otros deportes en los que se utiliza el golpeo.

Así podemos afirmar que lo aprendido en bádminton y otros deportes con raquetas va a facilitar la asimilación rápida de la técnica necesaria para practicar este juego.

Igualmente existen coincidencias importantes con el voleibol, e incluso con el fútbol, deporte en el que no se utiliza un instrumento para los golpes y estos se producen directamente con el cuerpo, como ocurre con la indiacá.

### Cómo nos colocamos

Existe una posición básica que el jugador debe adoptar siempre como punto de partida de cualquier acción para poder actuar lo más rápidamente posible.

En la **posición básica** colocamos los pies paralelos, separados y con las piernas ligeramente flexionadas. El tronco debe permanecer inclinado ligeramente hacia delante y los brazos semiflexionados y por encima de la cintura.



▼ Desde la posición básica se puede realizar cualquier tipo de golpeo con las manos o con los pies.

La posición básica puede variar fundamentalmente en caso de **acciones defensivas** realizando algunas adaptaciones. Se modifica la posición básica abriendo las piernas y flexionándolas, acercando el centro de gravedad al suelo.

Esta posición se utiliza cuando se espera una devolución o el golpeo del equipo contrario.

Igualmente, y en función de si atacamos o defendemos, la **situación de los jugadores** en el campo variará:

- En defensa, los dos jugadores de un equipo estarán prácticamente a la misma altura, paralelos a la red y en la mitad de su terreno de juego.
- Cuando sacamos para atacar, uno realiza el saque y el otro estará más adelantado, cerca de la red, facilitando el juego ofensivo y defensivo.

### Los desplazamientos

Mediante ellos podemos llegar a la indiacá en cualquier parte del terreno de juego.

Para desplazarnos partimos de la posición básica.

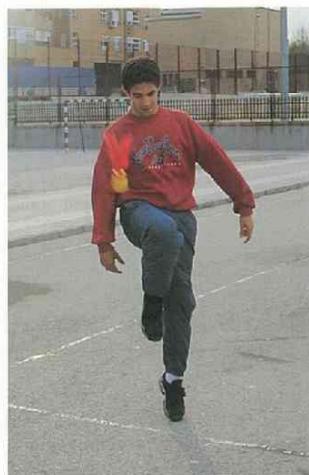
Los desplazamientos se deben realizar con pasos cortos y rápidos, y pueden ser frontales, laterales, hacia atrás, así como sus diversas combinaciones, dependiendo de cada situación del juego.

•• **Los saques.** Como ya sabes, con esta acción se inicia el juego. En este deporte, el saque de mano baja es muy parecido al de voleibol, que ya conoces. El golpeo se debe producir con la palma de la mano por debajo de la cintura y con un movimiento de abajo arriba del brazo ejecutor. ••

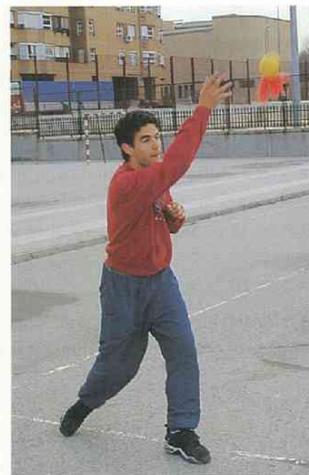
### Golpeos principales de la indiacá

- Golpeos con las manos:
  - Golpeos de abajo arriba (como el saque).
  - Golpeos laterales (entre los hombros y las caderas).
  - Golpeos por encima de la cabeza (como el remate en voleibol o el bádminton).
- Golpeos con los pies.
- Golpeos con otras partes del cuerpo.

Los detalles técnicos los aprenderás en clase con tu profesor/a, pero, como verás, son de fácil comprensión y asimilación, sobre todo porque son similares a los de otros deportes que ya practicas.



▼ Golpeo con el pie.



▼ Golpeo de abajo arriba.



▼ Golpeo con otras partes del cuerpo (talón, hombros, etc.).

# 5

## El sutherball

### Cómo se juega

Al igual que los anteriores deportes, se trata de intercambios mediante el golpeo de un objeto sobre un terreno, delimitado o no. Pero en vez de utilizar una pelota, se juega con un volante gigante.



### El terreno de juego

Se puede practicar en cualquier sitio, en el gimnasio, en un patio o en una pista polideportiva, aunque es conveniente jugar en un lugar cerrado para que no nos perjudique mucho el viento.

Se puede utilizar el campo de voleibol, aunque lo idóneo es un campo más pequeño, de 9 m x 3 m. Lo puedes trazar tú mismo. La red puede ser una goma elástica, la de bádminton, voleibol, etc.

### La raqueta

Es muy rígida, de plástico duro o un material similar. La superficie de golpeo imita el encordado de una raqueta de tenis, pero tiene un grosor de casi 4 cm.

### El volante

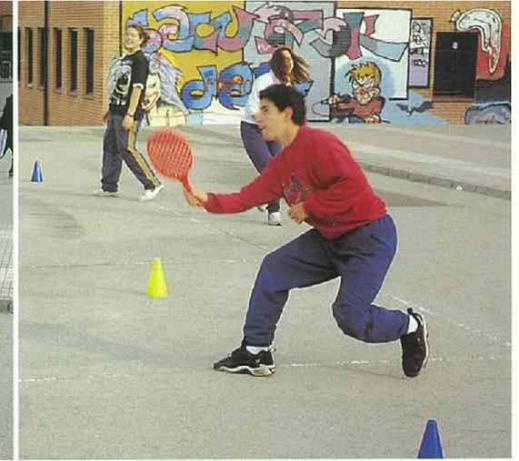
Es lo que diferencia este juego de los demás. Podemos definirlo como una pelota con plumas gigante. Tiene dos partes: la cabeza, que es de goma, y las plumas, que son de plástico y suelen medir unos 12 cm. También posee una pieza que posibilita la introducción de las plumas en la pelota.



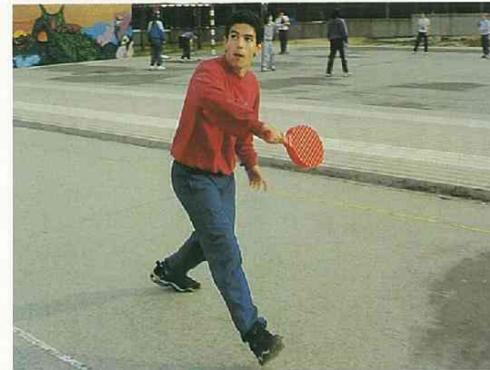
## 5.1. Acciones principales



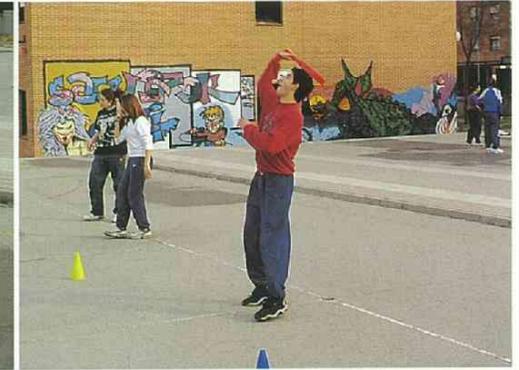
El saque.



Golpe de derechas.



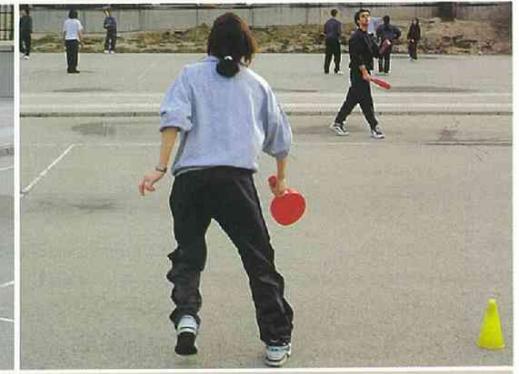
Golpe de revés.



Golpeo de arriba abajo.



Golpeo de abajo arriba.



Formas de juego: uno contra uno.



## 5.2. Acciones técnicas principales

Las acciones técnicas más importantes son las mismas de otros deportes en los que se utilizan raquetas, aunque tenemos que golpear con más fuerza.

### El agarre

Es muy importante y se realiza igual que cuando jugamos a las palas o al bádminton.

### Los golpesos

También son ejecutados con la pala el golpe de derecha, el de revés y por encima de la cabeza.

De todas formas, lo importante es golpear y devolver el volante. Seguro que encuentras muchas formas de golpear basadas en las anteriores y otras nuevas.



### Formas de jugar

Puedes jugar de forma libre, con un compañero o por parejas: te servirá para practicar. Si quieres jugar un partido, puedes utilizar las reglas del bádminton.

### Algunas reglas

Para empezar a jugar, debe sacar uno de los jugadores desde la línea de fondo, golpeando el volante como si estuviera sacando al voleibol (saque de mano bajo) por debajo de la cintura.

Se puede jugar hasta un límite de puntos acordado por los jugadores; conseguiréis punto cuando el volante caiga al suelo o salga del terreno de juego y si no supera la red. Normalmente sacará quien consiga ganar el punto.

### + Información

Con este tipo de raquetas también puedes jugar con una pelota de tenis, de florball, un volante de bádminton.

Recuerda que podéis inventar nuevas reglas.

## 6

## Juegos malabares

Son actividades en las que se utilizan fundamentalmente habilidades manipulativas y que desarrollan cualidades motrices muy importantes: coordinación, agilidad, velocidad de reacción, equilibrio, etc.

Muchas veces, estas habilidades han sido relacionadas con el circo, por haber formado parte de este espectáculo; pero desde hace años, la educación física ha descubierto grandes posibilidades en estos juegos como medio para desarrollar y mejorar nuestras habilidades.

Se pueden utilizar diferentes instrumentos: aros, pompones, pelotas, etc. Por su especial adaptabilidad, tacto y facilidad de uso, vamos a centrarnos en los pompones.

### Malabares con pompones

Se trata de jugar con uno, dos, tres o más pompones, con nuestras manos, por delante del cuerpo, procurando que no se nos caigan. A medida que incrementamos el número de pompones, el ejercicio se hace más difícil.

Empezaremos a realizar lanzamientos con un solo pompón, para familiarizarnos y adaptarnos a este nuevo objeto. Lo haremos ejecutando lanzamientos verticales con una mano, con distintas trayectorias, pasándolo de una a otra, etc.

Posteriormente, cuando tengamos el mismo dominio con las dos manos, podremos ir aumentando el número de pompones.

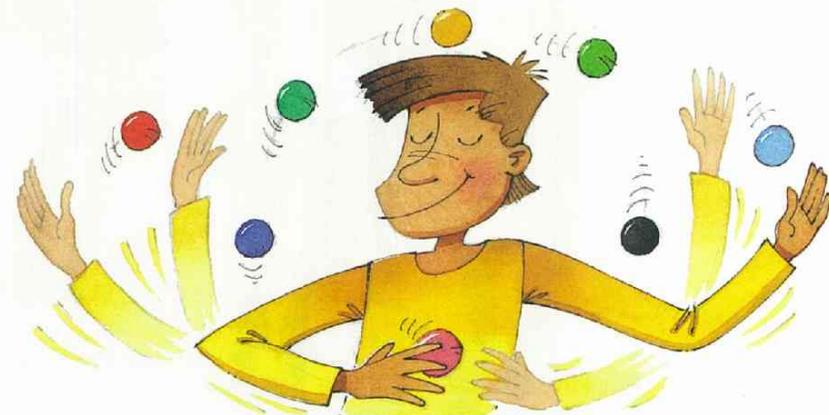
Aprenderás practicando y siendo perseverante. Verás como te gusta y cada vez lo haces mejor.

Otras posibilidades es hacerlo con pelotas, con aros, etc.

También puedes utilizar los pompones para practicar otros juegos, por ejemplo, pasarlo por encima de una red con las manos o con los pies, como si jugaras al tenis o al voleibol (la diferencia con las pelotas y balones tradicionales es que el pompón no bota, por lo que no puedes dejarlo caer).

### ¿Qué es un pompón?

Podemos definirlo como un móvil con forma de pelota pero con flecos.



# 7

## Actividades recreativas

### 7.1. Sobre ruedas

Para muchos, la rueda ha sido el invento más importante de la humanidad, pero también ha sido y es un medio para divertirse, hacer deporte y ocupar el tiempo de ocio a lo largo de los siglos.

Precisamente, en nuestra época, en esta sociedad implicada mayoritariamente en la actividad física, existen numerosos deportes cuyo elemento principal es algún vehículo, material o artilugio con ruedas.

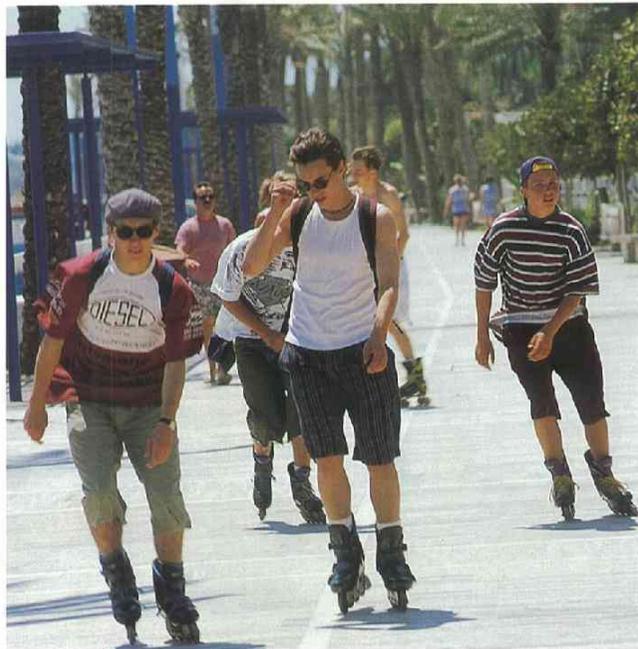
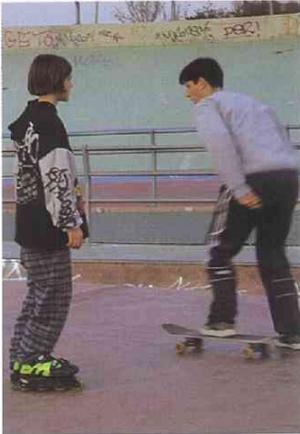
Es fácil ver a miles de jóvenes de todo el mundo utilizar el monopatín, la bicicleta, los patines en sus diferentes modalidades, etc., como instrumentos de juego y, en muchos casos, como medios de desplazamiento.

Además de la faceta divertida de estas actividades hay que destacar sus posibilidades como medio de desarrollo de la condición física. Por añadidura, contribuyen a trabajar determinadas cualidades motrices con mayor concreción que otros deportes: el equilibrio estático y dinámico, el control interno del movimiento, etc.

Algunos juegos, o modalidades deportivas sobre ruedas, ya los has practicado.

En esta unidad vamos a conocer un poco mejor otros:

- El patinaje sobre ruedas.
- El monopatín.



### 7.2. Patinaje sobre ruedas

Los patines sobre ruedas siempre han sido una diversión para los niños y jóvenes de todo el mundo. En los últimos años han experimentado una gran evolución con la utilización de los nuevos materiales y los diseños más modernos.

Tradicionalmente se ha utilizado el patín de cuatro ruedas, con dos delante y dos detrás situadas de forma paralela.

Desde la década de los ochenta existe otro tipo de patín inventado y divulgado desde los Estados Unidos de América que ha revolucionado esta modalidad deportiva: los patines en línea.

Cualquiera de los dos tipos nos puede proporcionar beneficios y, sobre todo, ratos de gran diversión. A continuación te mostramos algunas de las ventajas de practicar el patinaje en el colegio o fuera de él.

#### Ventajas del patinaje

- No necesitamos instalaciones especiales: sirven las pistas polideportivas, pavimentos de un parque e incluso las aceras de las calles.
- Es un ejercicio fundamentalmente aeróbico: favorece la circulación sanguínea y el desarrollo de la fuerza muscular, sobre todo de los miembros inferiores.
- Favorece el desarrollo del equilibrio, así como el control de los movimientos y la coordinación general.
- Presenta **muy variadas formas de práctica** y actividades diferentes.

Como inconveniente hay que decir que no es recomendable para aquellas personas que tienen problemas de espalda, vértigo o dificultades relacionadas con el equilibrio.

Un inconveniente añadido es que los patines actuales, sobre todo los que tienen las ruedas en línea, son caros.



### Cuestiones que debemos tener en cuenta

- Como en todos los juegos y deportes, hay que realizar un buen calentamiento antes de empezar a practicar.
- Los ejercicios de estiramiento deben ocupar una parte importante del calentamiento.
- Presta especial atención al calentamiento de los músculos de las piernas y muslos, que realizan la mayoría del trabajo físico.
- Los principales músculos implicados son los cuádriceps, los isquiotibiales, tríceps sural y glúteos.
- Se deben ajustar bien los patines y fijar los cierres, asegurándonos de que están colocados correctamente.
- Para prevenir lesiones, se han de utilizar accesorios y materiales para mitigar y amortiguar las caídas.
- Las partes del cuerpo que más pueden sufrir son las rodillas, los codos y la cabeza.
- Es muy importante el uso de un casco, rodilleras y coderas, así como una indumentaria cómoda y amplia.



### 7.3. Posibles actividades para realizar con patines

#### Con los patines clásicos

Se comienza por patinar durante el mayor tiempo posible sin desequilibrarse ni caerse. Después podéis intentar:

- Realizar circuitos rodeando obstáculos.
- Realizar por parejas arrastres, empujes, etc.
- Desarrollar figuras geométricas, siguiendo una línea marcada en la pista.
- Hacer juegos de persecución.
- Realizar carreras de velocidad.
- Patinar e ir botando un balón.
- Jugar al hockey sobre patines.
- Hacer patinaje artístico.

#### Con los patines en línea

Esta es la modalidad más moderna y la que más se practica en plazas, parques, pistas polideportivas, etc. Os sugerimos:

- *Pruebas de velocidad.* Con los patines en línea se consiguen mayores velocidades. Existen en el mercado patines especialmente diseñados para este tipo de pruebas que tienen cinco ruedas.
- *Pruebas de eslalon.* Se desarrollan en circuitos con obstáculos. Pueden ser simplemente pruebas de velocidad, en las que hay que ir sorteando los obstáculos, o lo que en ocasiones se denomina *slalon style*, que consiste en ir realizando figuras entre los obstáculos. En esta última modalidad prima la imaginación del patinador.

Además existen pruebas de saltos para realizar figuras en el aire y todas aquellas que se te puedan ocurrir y seas capaz de hacer con unos patines.



▼ La española Antela Parada es campeona del mundo de patinaje artístico.

#### + Información

Te recomendamos que pruebes otras modalidades como el patinaje sobre hielo, que es muy espectacular y divertido. Te será fácil de practicar si antes has patinado de otras formas.

## 8

### El monopatín

Hemos visto muchas veces en la calle, en películas, documentales y programas deportivos, a jóvenes, chicos y chicas, que se deslizan sobre una tabla con ruedas, como si estuvieran haciendo *surf* en una playa.

Adoptan posiciones muy similares a las de los *surfistas* y son capaces de acrobacias increíbles: saltos y otras piruetas que nos transmiten dificultad y riesgo.

El monopatín, también denominado *skateboard*, consiste en una tabla con una forma parecida a una suela de zapato y cuatro ruedas, dos delante y dos detrás, que permiten su deslizamiento.



#### La tabla

Es de madera, con varias capas para conseguir una buena resistencia a los golpes, saltos, tracciones, etc., pero no es rígida. En sus extremos presenta una curvatura. Se pueden encontrar de varios tamaños, colores y diseños, de modo que algunas son verdaderamente espectaculares.

#### Las ruedas

Están distribuidas en dos ejes, que dan capacidad de maniobra al aparato, dos delante y dos detrás.

#### 8.1. Comenzamos a patinar

Es conveniente usar una vestimenta adecuada, sobre todo si eres principiante. En algunas modalidades debes utilizar siempre un casco protector. Recuerda las recomendaciones cuando hablamos de los patines.

#### Subimos al monopatín

Subimos con un solo pie, por ejemplo el derecho, colocándolo en la parte delantera en sentido de la marcha. Luego, con el otro pie, nos impulsamos contra el suelo, hasta coger velocidad. Posteriormente subimos el pie con el que nos hemos impulsado y... ¡ya estamos patinando!



▼ Al principio puede costarte, pero no te desanimas: practica y sé paciente.

#### Encima y patinando

Lo importante es mantener el equilibrio. Debes ir ajustando tu posición poco a poco.

Las piernas deben estar semiflexionadas, la mirada al frente y los brazos más o menos extendidos: te ayudarán a mantener mejor el equilibrio.

Varía la posición de los pies poniéndolos perpendiculares al sentido de la marcha y casi paralelos entre sí. Lo fundamental es que encuentres una posición cómoda con tu propio estilo.

#### Queremos girar

Cambiando simplemente el peso del cuerpo, orientándolo y presionando la tabla hacia el lado de giro, nos llevará a donde queremos.

Para giros completos atiende a las explicaciones de tu profesor y compañeros para después llevarlas a la práctica. Puedes realizar giros de 180° o de 360°, que son muy espectaculares.

#### Para frenar

Desplaza el peso del cuerpo hacia atrás, lo que hará levantar la parte delantera y rozar con la trasera el suelo: el monopatín se parará.

#### 8.2. Actividades que puedes desarrollar

Existen varias formas de jugar y pasarlo bien con el monopatín.

La más sencilla es pasear con él, por la calle, por una acera o en el campo de deportes del colegio. Cuando vayas teniendo práctica podrás saltar, bajar bordillos, subir rampas, etc.

Esto mismo lo puedes hacer poniendo tú mismo los obstáculos, diseñando diferentes circuitos y tratando de rodar entre ellos o saltándolos sin caerte ni perder el control del monopatín. Otra forma más avanzada es permanecer en diferentes posiciones sobre el monopatín, como, por ejemplo, de rodillas.

También puedes llevar a cabo carreras de velocidad, de relevos o de obstáculos.

Una modalidad que se ha extendido mucho últimamente es la denominada *skate de rampa*, en instalaciones especialmente construidas para practicar con el monopatín. En casi todas las ciudades, en parques y jardines, existen este tipo de construcciones, que suelen ser rampas de diferentes formas, por donde subir y bajar. Las más frecuentes tienen forma de U, pero puede haberlas semiesféricas, con forma de media U, etc.

También puedes participar en concursos de figuras, donde la imaginación y creatividad del practicante dan rienda suelta a un gran número de piruetas y acrobacias verdaderamente asombrosas.

