

Guía Completa del Patinaje sobre Hielo

1. Introducción

El patinaje sobre hielo es un deporte que combina técnica, fuerza, flexibilidad y expresión artística. Esta guía resume los elementos fundamentales: saltos, giros, secuencias y rutinas.

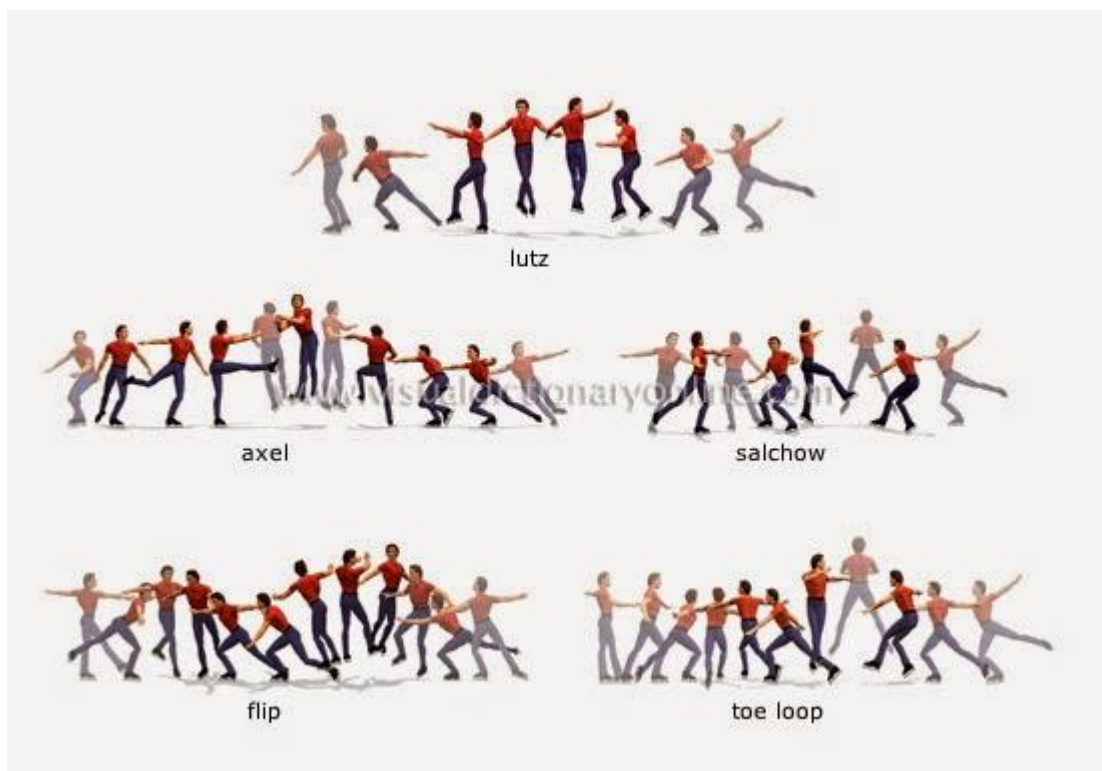
2. Tipos de Saltos

Saltos con filo:

- Salchow: Se inicia desde un filo interior trasero.
- Loop (Rittberger): Se ejecuta desde un filo exterior trasero.
- Axel: Único salto que despegue hacia adelante y añade medio giro extra.

Saltos con punta:

- Toe Loop: Se apoya la punta del patín para impulsarse.
- Flip: Entrada desde filo interior con apoyo de punta.
- Lutz: Entrada desde filo exterior con apoyo de punta, uno de los más difíciles.



Guía Completa del Patinaje sobre Hielo

3. Tipos de Giros

- Pirueta en vertical: Cuerpo erguido, brazos recogidos.
- Pirueta en sit: Patinador en posición baja, una pierna extendida.
- Pirueta en camel: Cuerpo paralelo al hielo, pierna libre extendida atrás.
- Piruetas combinadas: Cambios de posición y de pie durante el giro.



4. Secuencias y Pasos

- Secuencias de pasos: Movimientos enlazados que muestran control y musicalidad.
- Twizzles: Giros rápidos en desplazamiento, esenciales en danza sobre hielo.
- Transiciones: Movimientos que conectan saltos, giros y elementos coreográficos.

Guía Completa del Patinaje sobre Hielo

5. Rutinas y Programas

Programa Corto: Incluye elementos obligatorios: un salto, una combinación, una pirueta y una secuencia de pasos.

Programa Largo (Programa Libre):

Mayor libertad artística, más elementos técnicos y duración más larga.

6. Equipamiento Básico

- Patines de figura: Cuchilla con picos frontales.
- Ropa flexible y térmica.
- Protectores de cuchillas.
- Guantes y calentadores.

Artículos esenciales para el patinaje artístico

skateworld.com.mx

