

PATINATGE EN LÍNIA

Presentació

MontcaROda és una iniciativa que té com a objectiu promoure l'aprenentatge del patinatge en línia. Som un grup de patinadors experimentats en diferents modalitats (velocitat, freestyle,...), formats i promotors pel Club Roller Can Cuiàs, referent a Montcada i Reixac i a Barcelona en el món del patinatge en línia.

Beneficis del patinatge

Ajuda a millorar l'equilibri i la coordinació motriu i els reflexes, sobretot en els més petits.

És un esport sociabilitzador: Tot i poder-lo practicar de manera individual, el més divertit és sortir en grup a fer rutes. I no només es pot sortir amb els amics, sinó que es pot sortir també en família...

És més recomanable que altres esports ja que les articulacions de les extremitats inferiors pateixen un 50 % menys d'impactes que per exemple corrents i per tant, aquestes no pateixen tant.

Reforçar la musculatura en general però sobretot la del quadre inferior (abdominals, quàdriceps, lumbar, glutis,...).

Millora el desenvolupament orgànic, sobretot les funcions cardíaca, respiratòria i circulatòria, augmentant així la resistència aeròbica.

Contingut de la classe.

Aprendre a posar els patins i totes les proteccions.

5/10' escalfament.

Aprendre a aixecar-se i a caure.

Aprendre l'equilibri estàtic i reconeixement del centre de gravetat

Aprendre l'arrencada i el desplaçament en línia recta.

Aprendre a frenar amb el tac.

Com que el nivell encara és baix, substituïrem la ruta per una patinada en un circuit amb senyals de circulació, semàfors, passos de vianants,...

Reforçar la tècnica apresada durant el primer trimestre.

Girs i canvis de direcció (per necessitat o per plaer).

Començarem a aprendre a frenar de diferents maneres (en "T", eslàlom, cunya,...).

Reforçar la tècnica apresada durant el primer i el segons trimestres

Saltar: Impuls, recepció, flexió.

Evitar obstacles i superar situacions inesperades.

Superar desnivells (per necessitat o per plaer).

Començarem a anar enrere.