

TEST OCHO BASICOS

BASICO 1

- SENTARSE EN EL HIELO Y LEVANTARSE.
- MARCHAR HACIA ADELANTE SOBRE ELHIELO.
- DESLIZAMIENTO HACIA ADELANTE EN 2 PIES.
- CUCLILLAS (NO ES CARRITO).
- ABRO-CIERRO HACIA ADELANTE 6-8 CONSECUTIVOS.
- ZIG ZAG HACIA ATRAS 6-8 CONSECUTIVOS.
- FRENADA MEDIA CUÑA.
- REMADAS DE UN SOLO PIE 2-3 CONSECUTIVAS (CHASSE).
- SALTO EN DOS PIES EN EL LUGAR (OPCIONAL).

1

BASICO 2

- DESLIZAMIENTO HACIA ADELANTE EN 1 SOLO PIE (DER. e IZQ.).
- DESLIZAMIENTO HACIA ATRAS EN 2 PIES.
- REMADAS HACIA ATRAS 6-8 CONSECUTIVAS.
- GIRO EN 2 PIES DE ADELANTE HACIA ATRAS.
- FRENADA DE MEDIA CUÑA MODERADA VELOCIDAD.
- SLALOM HACIA ADELANTE (1/2 CHASSE).

2

BASICO 3

- DESLIZAMIENTO HACIA ADELANTE DEMOSTRANDO CORRECTO USO DE LAS CUCHILLAS.
- 1/2 CHASSE HACIA ADELANTE EN CIRCULO EN AMBOS SENTIDOS.
- GIRO EN 2 PIES DE ADELANTE PARA ATRAS EN DESLIZAMIENTO, AMBOS LADOS.
- DESLIZAMIENTO HACIA ATRAS EN 1 SOLO PIE (DER. e IZQ.).
- SLALOM HACIA ADELANTE.
- TROMPO EN 2 PIES MINIMO 2 REVOLUCIONES.

3

BASICO 4

- FILO EXTERNO HACIA ADELANTE EN UN CIRCULO (DER. E IZQ.).
- FILO INTERNO HACIA ADELANTE EN UN CIRCULO (DER. E IZQ.).
- CRUZADO HACIA ADELANTE EN AMBAS DIRECCIONES.
- TRES EXTERNO ADELANTE DESDE UNA POSICION DE DETENCION.
- 1/2 CHASSE HACIA ATRAS EN UN CIRCULO EN AMBOS SENTIDOS.
- IMPULSOS HACIA ATRAS.
- FRENADA EN 1/2 CUÑA HACIA ATRAS AMBOS PIES.

4

BASICO 5

- FILO EXTERNO HACIA ATRAS EN UN CIRCULO (DER. E IZQ.).
- FILO INTERNO HACIA ATRAS EN UN CIRCULO (DER. E IZQ.).
- CRUZADOS HACIA ATRAS EN AMBAS DIRECCIONES.
- ENTRADA PRELIMINAR DEL TROMPO EN 1 SOLO PIE, 3 REVOLUCIONES POSICION DE PIERNA OPCIONAL.
- FRENADA DE HOCKEY.
- SALTO LATERAL EN 2 PIES, AMBOS SENTIDOS.

5

BASICO 6

- TRES INTERNO ADELANTE DESDE UNA POSICION DE DETENCION.
- GIRO EN 2 PIES DE ATRAS HACIA ADELANTE EN DESLIZAMIENTO.
- FRENADA EN T (DER. e IZQ.).
- BUNNY HOP.
- PALOMA HACIA ADELANTE EN LINEA RECTA (DER. e IZQ.).
- LUNGE HACIA ADELANTE, AMBAS DIRECCIONES.

6

BASICO 7

- MOHAWK ABIERTO HACIA ADELANTE DESDE UNA POSICION DE DETENCION EN AMBOS SENTIDOS.
- TRANSICION DE FILO EXTERNO ATRAS A FILO EXTERNO ADELANTE EN CIRCULO.
- FALLING LEAF O BALLET JUMP (DIRECCION A ELECCION).
- CRUZADOS PARA ATRAS Y DESLIZAMIENTO EN FILO EXTERNO HACIA ATRAS, POSICION DE CAIDA DE SALTOS (AMBOS SENTIDOS).
- PIVOT INTERNOS ADELANTE (DER. e IZQ.).

7

BASICO 8

- TRES EXTERNO ADELANTE EN DESLIZAMIENTO HACIA AMBOS LADOS EN CIRCULO.
- TRES INTERNO ADELANTE EN DESLIZAMIENTO HACIA AMBOS LADOS EN CIRCULO.
- MOVIMIENTOS COMBINADOS: 2 PASOS CRUZADOS HACIA ADELANTE, MOHAWK INTERNO ADELANTE, PASO CRUZADO POR DETRAS PARA QUEDAR EN FILO EXTERNO ATRAS, SALIR HACIA ADELANTE (CHOCTOW) EN EL PIE OPUESTO EN FILO INTERNO ADELANTE Y REPETIR LA RUTINA 3 VECES PARA CADA LADO.
- TROMPO COMUN, ENTRADA Y POSICION DE PIERNA LIBRE OPCIONALES.
- SALTO DE VALS.
- MAZURKA (DER. e IZQ.).

8



ESCUELA DE PATINAJE
SOBRE HIELO