

3. Cuña

CONSEJO Después del descenso directo, tienes que aprender a frenar y controlar la velocidad. El control de esta técnica es esencial para el progreso. Para ello debes realizar una rotación interna de las piernas y una mayor flexión de rodillas para lograr que haya apoyo de los bordes internos de los esquís.



Posición de cuña.



La cuña se puede cerrar ligeramente para ganar velocidad.



Rodillas y pies hacia fuera.



Desplazar el peso abajo.

¡No cometas estos errores, distorsionas de la cuña!



4. Curva en cuña

CONSEJO Aprender a girar en posición de cuña para controlar la velocidad. A partir de la posición de cuña, tienes que poner todo tu peso en uno de los esquís para cambiar la dirección.

— Girando al lado contrario al que apoyas el peso.



5. Paralelo

CONSEJO Después de dominar la cuña y el giro en cuña lo siguiente es girar y frenar en paralelo, llevando la cola del esquí interior hacia la del esquí exterior.

Si te caes, ¡levántate!

La caída es parte del aprendizaje y la verdad es que hasta para caerse y levantarse existe una técnica correcta.

— Así te levantas con corrección, perpendicular a la pendiente.



— Así no! Si estás paralelo a la pendiente te deslizarás hacia abajo.

