

# Examen de "snow"

## 1. Posición base

A partir de esta posición evolucionará tu "riding". Es la postura básica y correcta, y además fundamental para que todo movimiento técnico posterior se realice correctamente:



1 Mirado en el sentido de la marcha.

2 Brazos separados del cuerpo y relajados.

3 Peso centrado. Tronco recto.

4 Rodilla flexión de tobillos y rodillas.

5 Hombros perpendiculares al pie delantero.

6 Posición más relajada y natural posible.

Por Javier García González  
Fotografía: Mikael Heising

Seguramente un alto porcentaje de vosotros ya seáis surfistas de agua, pero ¿lo hacéis del todo bien? Ser capaces de descender cualquier pista o pila con cualquier tipo de nieve no significa que lo estemos haciendo bien o con un bonito estilo. Te lo digo desde la humildad opinión de un surfista que se incluye en ese caso, después de quince años practicando snowboard. La técnica base es totalmente básica –valga la redundancia– y su correcta asimilación y práctica condiciona la futura progresión técnica. Por lo tanto estos consejos que os presentamos valen tanto a todos los que se inician en el surf de nieve, como a todos a los que no nos viene mal recordar lo que un día nos enseñaron, pero no olvidamos del todo por dejadez o falta de práctica. ¡Nunca es tarde si la dicha es buena! De la mano de Eva Praderas y Elena G. de Murillo os señalamos los errores básicos más frecuentes, y algunos consejos para ponerlos remedio.

Este artículo se ha realizado con la colaboración técnica de Elena G. de Murillo, profesora de snowboard desde 1993 y Eva Praderas, entrenadora del CAI de snowboard.

## 2. Actitud frontside

Es la posición base cuando nos deslizamos en la diagonal de puntas (con el peso en las puntas de los dedos del pie). Es similar a la posición base pero la línea de hombros debe estar paralela a la tabla. Coloquialmente diríamos: "como si estuvieses tocando el plano".



## 3. Actitud backside

Es la posición base cuando nos deslizamos en la diagonal de talones (con el peso en los talones). Es similar a la posición base pero la línea de hombros debe estar perpendicular a la tabla. Coloquialmente diríamos que pasamos a "la posición de la cruz". Por si no lo sabéis, os adelantamos que el giro básico de snowboard consiste en pasar de una actitud backside a una frontside y viceversa, y es algo así como "coger una caja de cervezas y llevarla al otro lado..."



## ERRORES básicos

**Peso sobre la pierna trasera, y con el cuerpo inclinado.**

**Solución:** Los hombros, cadera y tobillos deben ir alineados encima de la tabla, y las rodillas encima de los dedos de los pies, con ello lograrás estar más encima de la tabla y hacer una diagonal más derrapada, mejor para iniciación. Acuérdete de mirar siempre el sentido de la marcha por encima de tu hombro.

**Retrasadísima, donde vas así... ¡que no hay nieve polvo!**

Tienes que estar encima de tu tabla para manejarla sino te maneja ella a ti.  
**Solución:** Concéntrate, y de peso centra tu peso, y luego ataca la pendiente con el peso adelante.

