

Como pasar de la cuña al paralelo.

Por José “Pepo” Hanff

Son muy diversos los enfoques que existen para salir de los giros en cuña y pasar a esquiar con los esquís paralelos. Personalmente, a pesar que durante mi vida profesional he utilizado docenas de diferentes ejercicios para lograr ese objetivo con mis alumnos, nunca he encontrado una forma más eficiente, segura y rápida que un ejercicio que se me ocurrió el año 1965 y que he perfeccionado hasta llegar al conjunto de ejercicios que utilizo hoy en día, que denomino los TAP-TAP y que a continuación trataré de explicar.

Debo recalcar desde ya que esta serie de ejercicios los utilizo en mi enseñanza basado en la metodología del “Descubrimiento Guiado” el cual, en nuestro caso, por no estar sobre la nieve contigo, no puedo mirar tus ejecuciones ni ayudarte a descubrir. Aunque se que será tarea difícil, trataré de describirlo de la misma manera como lo enseñé a mis alumnos. Aquí vamos:

Como ya te habrás dado cuenta, al realizar tus virajes en cuña los motorizas principalmente con una pierna y un esquí; aquellos que están al exterior del giro.

Ahora te pido que realices un giro en cuña y mientras estas en el proceso trata de descubrir que hace el otro esquí, es decir el interior, en el íter tanto.

Pues bien, lo más probable es que percibes que el otro esquí no ayuda casi en nada. Lo que es más, como está sobre el canto contrario quiere ir en la dirección opuesta.

Lo que haremos ahora es lo siguiente: Con el fin de probarte a ti mismo que el otro esquí realmente no te está ayudando a girar, simultáneamente a las acciones que realizas normalmente con tu pierna externa para llevar a cabo el giro y manteniendo la posición de cuña, levantarás ligeramente el otro esquí del suelo y luego lo bajaras nuevamente.

Esta acción con el pie interior la realizaras varias veces consecutivas dando pequeños y suaves golpecitos en la nieve **mientras continúas girando con el otro.**

Cabe recalcar aquí algo fundamental: **El trabajo más importante es aquel que estás realizando con tu pierna exterior para girar.** El ligero “tap-tap” sobre la nieve con el esquí interior es secundario y SIMULTÁNEO al trabajo del otro.

Si tienes dificultad para levantar el pie y “taptapearlo” sobre la nieve es simplemente porque tienes mucho peso sobre él. Es imposible pisar un esquí y levantarlo al mismo tiempo.

Una vez que logres taptapear unas 3 veces con el esquí interior durante el giro, intenta revertir las acciones de un pie al otro con el fin de iniciar un giro en el sentido contrario taptapeando el nuevo esquí interior. Te sugiero que mantengas la posición de cuña de tus esquís en todo momento para tener por ahora una amplia base de sustentación.

Una vez que mis alumnos logran enlazar varias vueltas taptapeando uno y otro esquí les hago la pregunta del millón: ¿Cuan pronto puedo comenzar a taptapear? ¿Una vez pasada la Línea de Máxima Pendiente, en la L.M.P. o ántes de llegar a ella?

La gran mayoría de ellos responden que después de pasarla. Pues bien, están equivocados. Si durante el viraje que estoy terminando lo estoy realizando con un solo pie, el ACTIVO, mientras taptapeo con el otro que es el PASIVO, tan pronto como invierto las acciones, el pie que estaba levantando pasa ser el ACTIVO y comienza a realizar el nuevo giro por lo que teóricamente desde ya, el otro pasa a ser pasivo y no está haciendo nada por lo que deberíamos poder levantarlo y taptapearlo incluso mucho antes de llegar a la L.M.P.

Vamos a probar si es verdad, esta vez en lugar de comenzar a taptapear cuando puedas, intenta hacerlo tan pronto comiences a virar con el nuevo esquí. Rápidamente descubrirás que las acciones de viraje que realizas con un esquí son totalmente independientes del otro. Gracias a eso podrás realizar gradualmente tu viraje con un esquí y levantar y taptapear el otro en forma simultánea tan pronto como le quites el peso de encima.

Todas estas acciones te serán mucho más fácil de realizar si guardas en todo momento una "posición atlética".

Tras un poco de práctica también descubrirás que tanto el tamaño como la forma de la curva no cambiará en absoluto por el hecho de estar taptapeando con el otro pie.

Como ya te habrás dado cuenta, el esquí con el cual taptapeas tiende a acercarse en forma natural al otro, por lo tanto la respuesta a mi siguiente pregunta la responderás en forma correcta: ¿Y si puedes levantar y taptapear el esquí interior al giro, que más puedes hacer con él?

¡Juntarlo! Por supuesto. Por la posición corporal que llevas durante el viraje en cuña, el esquí que estas levantando tenderá por su propio peso a juntarse en forma natural al otro y probablemente ya lo esté haciendo.

Hagamos la prueba; esta vez cuando comiences a taptapear con el esquí interior, simultáneamente acércalo al otro **sin dejar de taptapearlo sobre la nieve ni dejar de girar**. En éste momento debes tomar conciencia del canteo de tus esquís; mientras se encontraban en posición de cuña ambos esquís estaban

tocando la nieve sobre cantos opuestos. Ahora, al “aparalelar” el esquí al otro debes internalizar el hecho de que éste cambia de canto y ambos esquís continúan girando paralelos y ahora sobre cantos del mismo lado.

Al final del giro vuelve a abrir una pequeña cuña y simultáneamente presiona el esquí que abriste y que ha pasado a ser el esquí activo, comienza a reorientarlo en la nueva dirección y quítale la carga al otro para poder taptapearlo y acercarlo a aquel con el cual estás realizando el giro. Cabe recalcar aquí que acercar un esquí poniéndolo paralelo al otro no significa apretarlos entre sí. Es esencial mantener una distancia razonable entre ellos en todo momento.

Una vez que logres enlazar algunas vueltas realizando este último ejercicio, puedes comenzar a posar suavemente el esquí interior sobre la nieve y como ahora está pisando con el mismo canto que el otro, podrás utilizar ambas piernas para que se complementen en su esfuerzo de cambiar de dirección.

Una vez que hayas logrado enlazar una serie de giros en esta forma te preguntaras cual es la razón de abrir nuevamente la pequeña cuña si puedes hacer toda la vuelta con los esquís paralelos.

La respuesta es muy simple, si observas tus esquís mientras viran paralelos veras que cuando giras hacia la izquierda ambos lo hacen sobre los cantos izquierdos y que cuando giras hacia la derecha ambos esquís lo hacen sobre los cantos del lado derecho. Pues bien, la pequeña cuña sirve simplemente para cambiar los esquís de cantos. Al abrir la cuña el primer esquí cambia de canto y tan pronto acercas el otro paralelo, ese también cambia de canto.

Es imposible enlazar un viraje con otro sin cambiar previamente de cantos. La única diferencia entre un esquiador que utiliza una cuña o stem para iniciar un viraje y aquel que esquía siempre con los esquís paralelos es que el primero cambia sus cantos en 2 tiempos; uno primero y el otro después. El segundo esquiador cambia los cantos de ambos esquís simultáneamente.

Para aprender a cambiar tus cantos simultáneamente y lograr esquiar siempre paralelo, dirígete a mi artículo “Comprendamos el esquí” y en el último capítulo busca los ejercicios números 3, 4 y 5. También a éste nivel te será muy útil mi artículo sobre “Esquiador Z o S”.

Finalmente debo advertirte que esto que acabamos de hacer es solo una serie de ejercicios para lograr un objetivo específico, no es una forma de esquiar. Tan pronto logres descubrir los conceptos de trabajo paralelo y simultáneo de los esquís deberás tratar de mantener ambos en la nieve en todo momento.