

Nombre _____

Waveboarding



NOTA: Se necesita la orientación de un instructor calificado.

1. ¿Cuál es la diferencia entre la patineta y el waveboarding?

2. Explicar por qué el waveboarding se considera como la unión de 3 deportes radicales.

¿Cuáles son esos deportes?

3. Explicar sobre los siguientes equipos de seguridad:

Casco _____

Rodilleras _____

Canilleras _____

Muñequeras _____

4. Desarmar y rearmar correctamente un waveboard, identificando y nombrando cada parte.

5. Hacer una lista de las clases de ruedas que existen, explicando la diferencia entre ellas y dónde es más indicado su uso.

Nombre _____

6. Hacer por lo menos 15 de las siguientes maniobras (5 de ellas deben ser en rampa):

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| a. Ollie | n. Kickflip fakie |
| b. Wheelie (manual) por 10 metros | o. Kickflip switch |
| c. Nose Wheelie (nose manual) | p. Fakie bigspin |
| d. C-Turn | q. Nollie kickflip |
| e. 180 grados | r. Nollie heelflip |
| f. 180° varial cuerpo | s. Nollie frontside 180° bigspin |
| g. 360° spin | t. Varial kickflip |
| h. Grab rail | u. Heelflip varial |
| i. Leap board | v. Backside kickflip 180° |
| j. Vire downhill | w. Frontside heelflip 180° |
| k. Kickflip | x. Frontside kickflip 180° |
| l. Impossible doble | y. 360° y kickflip |
| m. No comply kickflip | z. Frontside doble |

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____