



EL MÉTODO “PASO-A-PASO” PARA PARARSE EN EL AGUA

El wakeboard es un deporte acuático divertido y estimulante que lo puede practicar cualquiera y no lleva mucho tiempo aprender. Es una buena noticia si sos un principiante, lo que significa que puedes subir a tu tabla y comenzar a deslizarte por la estela en poco tiempo. Solo tenés que conseguir el equipo correcto y absorber algunos conceptos teóricos y trucos básicos de wakeboard antes de comenzar a hacer giros y trucos en el aire.

REQUISITOS PREVIOS FUNDAMENTALES

En lo posible, usar equipos propios acorde a tu peso, altura y talle de pie.

De lo contrario, alquilar o comprar un wakeboard para principiantes. Buscá un wakeboard más largo; los wakeboards más largos brindan una mayor sustentación a la hora de salir desde el agua. Una primer salida sin esfuerzo, garantizando estabilidad y control .

Debería haber 3 personas en su grupo de navegación: vos, un conductor y un observador.

Ponerse de acuerdo entre el conductor y el esquiador acerca del vocabulario técnico y señales a utilizar para establecer una clara comunicación entre ambos.



DECIDÍ QUÉ PIE QUERÉS LLEVAR DELANTE EN TU TABLA

No existe una regla cierta, deberás decidirlo tu solo.



• Si sos **regular**, tu **pie izquierdo** mira hacia **adelante** en la tabla •



• Si sos **goofie**, tu **pie derecho** mira hacia **adelante** en la tabla. •

PONETE UN CHALECO SALVAVIDAS ANTES DE METERTE EN EL AGUA.

Un chaleco salvavidas te ayudará a mantenerte a flote mientras esperás a que te remolquen, y te puede proteger de lesiones graves mientras haces wakeboard.





Usá una cuerda de aprox 20 mts durante sus primeros intentos: te colocará detrás de la lancha lejos de las 2 olas.

SIMULACROS EN TIERRA.

- Será fundamental automatizar los movimientos básicos, previo a intentarlos dentro del agua.
- Sientáte en el piso, flexioná y llevá ambas piernas hacia el pecho. Tus brazos deben estar rodeando tus rodillas (¡NO por dentro de tus piernas!).



-Ahora tus talones están apoyados sobre el piso. Hacé que un amigo extienda sus brazos y te levante del suelo de forma suave (como cuando uno pide que lo ayuden a levantarse del suelo) El primer paso será permitir que tu amigo te levante (sin tirar hacia tu pecho), con tus brazos casi extendidos. La clave está en lograr **“NO PARARSE”**. Concéntrate en mantener la **“posición de cuclillas”**, lo más hecho **“bolita posible”**. Por supuesto la vista en alto, (jamás hacia abajo) y el torso recto.

-Practicá estos movimientos en tierra al menos 20 veces hasta automatizar la técnica correctamente.

¡AHORA ES MOMENTO DE IR AL AGUA!

1 Ya con tus pies dentro de las botas y tu chaleco puesto, podés meterte en el agua y quedar flotando con el wakeboard de frente.



2 Sostené el manillar con ambas manos y mantené los brazos rectos abrazando las rodillas. Recuerda que tus rodillas deben estar flexionadas, lo más cercano a tu pecho posible.



3

Vas a notar que la lancha se va a ir alejando y tu cuerda estirando. Tratá de mantener el equilibrio en tu flotabilidad, mientras mantenes la postura correcta de inicio.



4

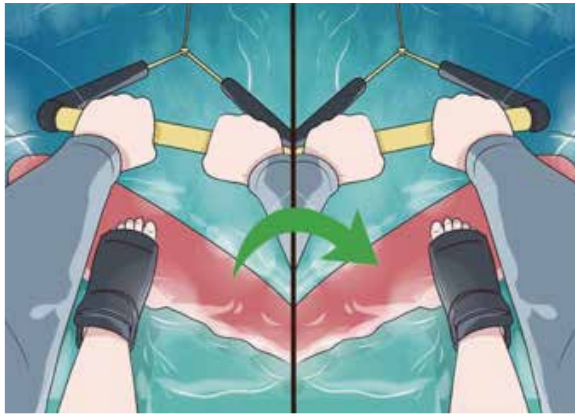
Llegará el momento en que la cuerda queda totalmente estirada.



5

Será clave en este punto, mantener una conversación fuerte y clara con el conductor de la lancha. Cuando estés preparado y listo, será cuestión de informárselo al conductor mediante un grito fuerte y claro de “OK”





6

En ese momento vas a sentir como la lancha comienza a remolcarte y a sentir la fuerza que ejerce el agua debajo de la tabla. Con el peso puesto levemente sobre tus dedos del pie recuerda los fundamentos teóricos y mantenete hecho bolita, con tus brazos estirados abrazando tus rodillas y la vista en alto para salir del agua y comenzar a deslizarte sobre ella. Dejá que la lancha se encargue del resto.

7

Mantenete agachado hasta que la tabla esté fuera del agua. Levantate lentamente, como si estuvieras haciendo sentadillas



8

No te preocupes por cual pie ira adelante. El cuerpo solo definirá naturalmente el orden de tus piernas.



YA ARRIBA DE LA TABLA

1

Encontrá una posición cómoda en tu tabla. Mediante movimientos lentos y controlados. Nunca realices movimientos bruscos ni rápidos que te desestabilicen y produzcan tu caída. Recordá mantener el manillar en el mismo lado que la cadera delantera más cercana a la lancha.



2

Durante los primeros 20 minutos la velocidad no debe superar los 26-30 km/h, hasta que el wakeboarder entre en confianza con la velocidad.



¡ La cadera delantera lo más cercano al manillar !

USANDO LAS SEÑALES DE MANO ADECUADAS



Dale un pulgar hacia arriba al conductor de la lancha si querés ir más rápido.



Dale un pulgar hacia abajo al conductor de la lancha si querés ir más lento.



Da palmaditas en la parte superior de la cabeza cuando estés listo para detenerte.