

# La Cuña... ...el camino al paralelo

DESCRIBIMOS ALGUNOS DE LOS  
SECRETOS DE ESTA TÉCNICA,  
EJERCICIOS PARA MEJORAR Y SU  
UTILIZACIÓN COMO RECURSO

Texto: Ernesto **ROMERO**.  
Técnico deportivo por la E.E.E.

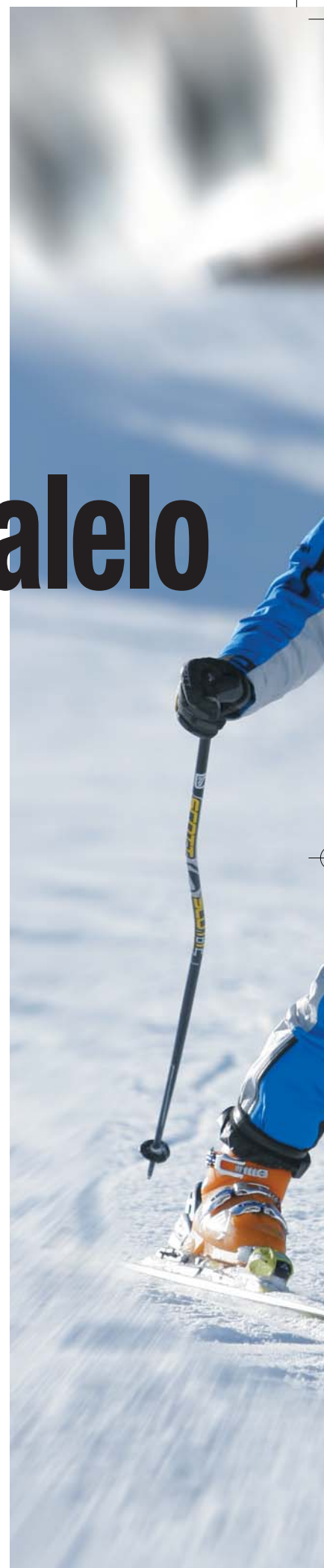
Fotos: J. **DOMINGUEZ**

Agradecemos a la estación de  
**VALLNORD** su colaboración  
para realizar este artículo.

**E**n la iniciación al esquí, es necesario que empecemos por adquirir confianza con todo: pendiente, velocidad, montaña, deslizamiento, obstáculos, etc. Esto se denomina proceso de adaptación. La cuña es una forma de reducir ese estrés que produce la adaptación a lo desconocido, por ser una posición simétrica que obliga a tener un centro de gravedad más bajo y con los esquís separados, por lo tanto más estable. Además, nos permitirá frenar sin demasiada dificultad mirando hacia la pendiente, gracias al canteo que se provoca con los esquís en la nieve cuando se separan las colas con respecto a sus espátulas.

Después de la adaptación inicial, el estrés se ve reducido notablemente. En consecuencia, esta posición nos sitúa dentro de los parámetros de seguridad que garantizan el control de la situación en todo momento, para luego poder ir probando con posiciones asimétricas, es decir, realizar acciones diferentes con una o más partes del cuerpo y con independencia entre sí. Como ejemplo, partiendo desde la posición de cuña, empujar con el talón hacia el exterior sólo con un esquí mientras el otro se mantiene en su sitio, el resultado será un cambio de dirección. Esto se denomina proceso de asimilación.

Por ello, la escuela elemental de esquí se entiende como la parte de la enseñanza en la que su fundamento principal, es el comienzo del control de la dirección y la velocidad, y por tanto, la cuña es uno de los conceptos técnicos claves, ya que es la primera posición que adopta un esquiador para detenerse o girar.





## ★ GIRO EN CUÑA Y SUS VARIANTES

Existen dos formas muy definidas de girar en cuña, una más moderna y adaptada tanto a la forma de esquiar como al material actual (forma 2), y otra más antigua, pero no por ello menos efectiva, que ha quedado como recurso para conseguir girar con menor dificultad y ayudar al esquiador a asimilar sensaciones (forma 1).

**GIROS EN CUÑA- FORMA 1.** ¿Quién no ha escuchado alguna vez eso de “flexiona hasta tocar la bota con la mano?”.

El giro se produce por cargas de peso sobre un esquí u otro. El resultado es un giro hacia donde apunta el esquí en el que se imprime la carga. Existe a su vez un movimiento vertical del cuerpo (flexión-extensión), que se efectúa cada vez que se ejerce o se libera la carga. Su único objetivo es facilitar el giro y la toma de sensaciones en el deslizamiento. No está considerada como la forma más óptima de efectuar una progresión, ya que las actitudes técnicas de este giro son contrarias a las que, como objetivo final vamos buscando que es llegar a esquiar en paralelo. Como ejemplo, la inclinación se produce de una forma natural hacia el exterior de la curva y no hacia el interior, debido a la flexión de la pierna donde se efectúa la carga, por tanto no es la pierna exterior de la curva la que se extiende si no la que flexiona.



**Fase de preparación.**

**1.** El esquiador se prepara por medio de una posición con cierto grado de extensión, que le dejará margen para luego poder efectuar la flexión que generará la carga.

## ★ Técnica La Cuña



*Fase de iniciación.*

**2.** Se comienza de forma progresiva, la carga sobre el esquí que va a provocar el cambio de dirección.

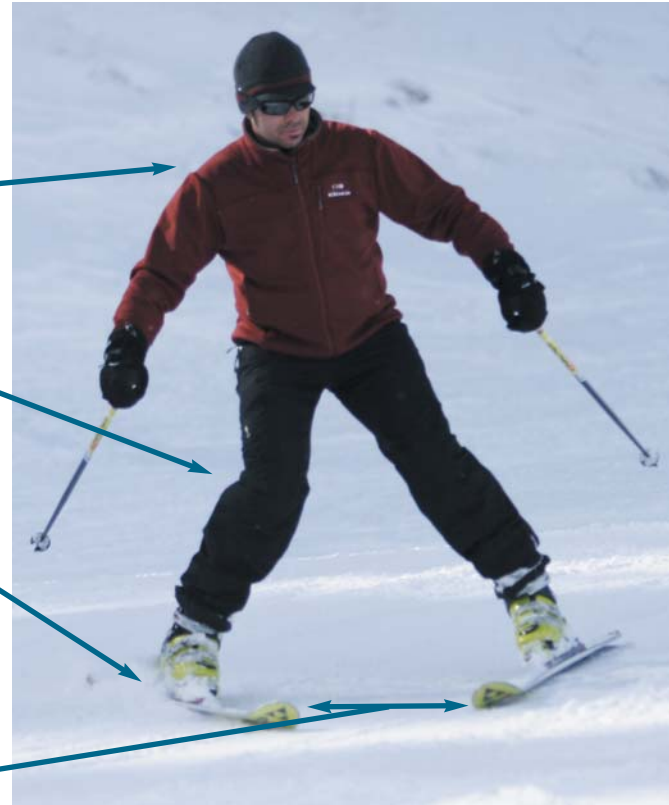
**CUÑA  
FORMA 1**

**LIGERA  
INCLINACIÓN  
del tronco  
hacia el  
exterior**

**FLEXIÓN DE  
LA RODILLA  
EXTERIOR.  
Para provocar  
la carga  
sobre ese  
esquí.**

**CANTEO  
POCO  
ACENTUADO.  
DERRAPAJE**

**CUÑA  
AMPLIA**

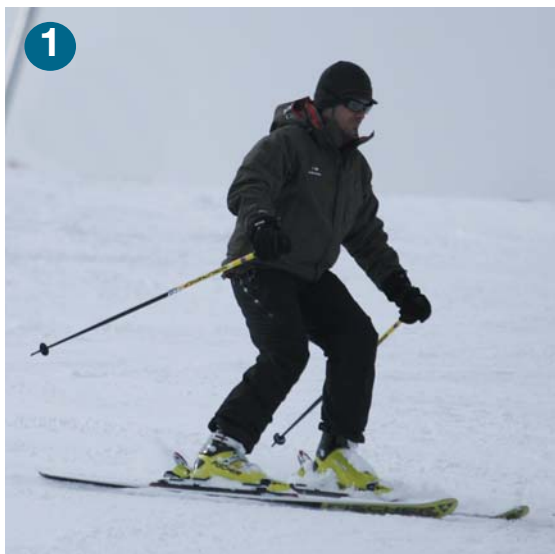


**GIROS EN CUÑA- FORMA 2.** Esta forma nos lleva de una manera natural hacia el esquí avanzado, ya que todos los gestos entran en consonancia de un modo claro con el esquí en paralelo. Cierto es, que estamos ante una técnica algo más difícil y que necesita mayor asimilación por parte del esquiador, pero que sin duda alguna y una vez lograda, sentará unas bases más solidas. En este caso, no existe movimiento vertical y se mantiene una posición más neutra del cuerpo. Son las piernas las que pasan por debajo del tronco de un lado a otro, realizando lo que se denomina movimiento alternativo-simultáneo. Alternativo respecto a que la pierna que provoca el cambio de dirección (exterior), se

extiende, mientras la pierna que va por el interior de la curva flexiona. Y simultáneo, referente a que ese trabajo diferente de las dos piernas se realiza a la vez. Esto provoca, de forma natural, una ligera inclinación de todo el cuerpo hacia el interior del giro.

**1.** Posición flexionada que nos dará margen para realizar la extensión de la pierna que provocará el cambio de dirección.

**2.** Comienza el movimiento alternativo-simultáneo de las piernas; la exterior empieza a extender y la interior a flexionar.



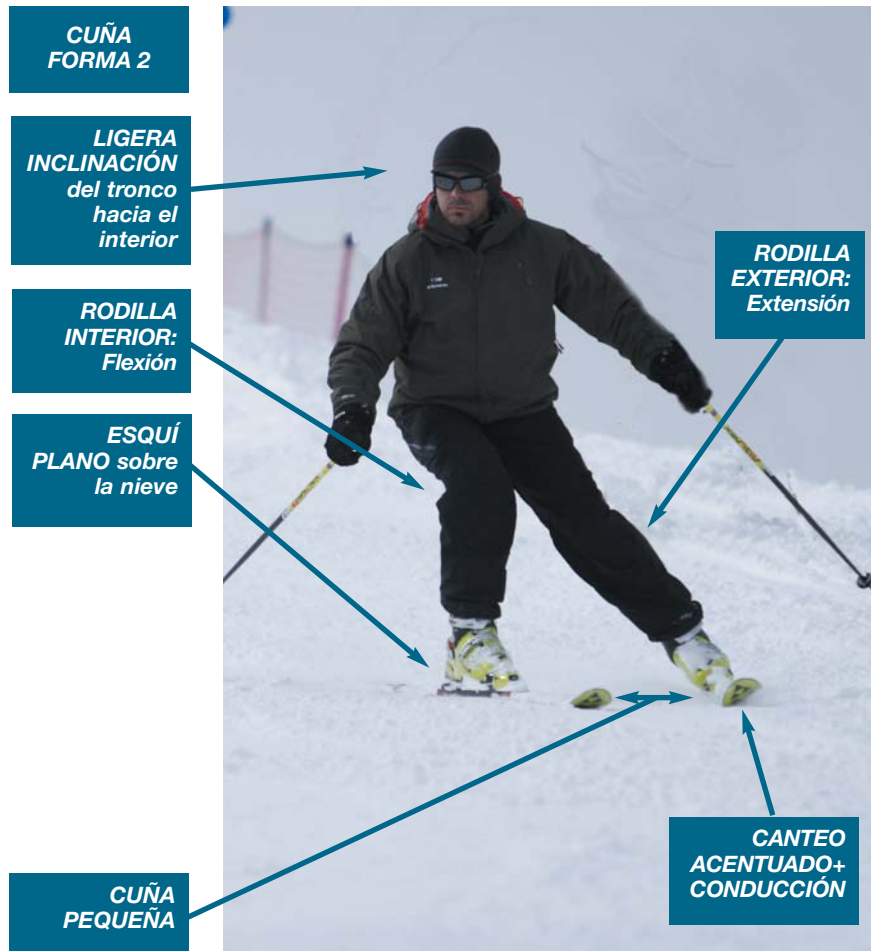
*Fase de preparación.*

**La cuña en forma 2 nos lleva de una manera natural hacia el esquí avanzado, ya que todos los gestos entran en consonancia de un modo claro con el esquí en paralelo**



*Fase de iniciación.*

## ★ Técnica La Cuña



esquí), mientras el resto del cuerpo permanece en la misma posición. Recuperamos la posición y probamos con la otra. Así alternativamente en varias ocasiones.

2. Ahora, lo mismo que hemos hecho en parado, hay que intentar hacerlo en movimiento. Intentemos trazar un sólo giro en cuña a derecha o izquierda, efectuando 4 ó 5 golpes de talón hacia fuera provocados por la extensión de la rodilla exterior de la curva hasta quedarnos totalmente perpendiculares a la pendiente. Hacia un lado y otro

3. Continuaremos giro a giro también, restando golpes de talón; 4, 3, 2... y así sucesivamente hasta que el cambio de dirección se genere por uno solo de forma progresiva.

4. Ahora el objetivo es enlazar varios giros en cuña a un lado y a otro.

**QUE NO CAIGA EN EL OLVIDO.** Es muy común olvidar esta posición cuando ya somos capaces de realizar nuestros virajes en paralelo de forma automática. No en vano, se trata de un error muy común una vez alcanzado el objetivo. La cuña debe estar en el día a día de cualquier esquiador sea cual sea su nivel. Cuando llegamos a la cola de un remonte, para atravesar un paso complicado, sobrepasar a la gente de la zona de debutantes o incluso para cambiar de dirección en una pendiente fuerte donde no tenemos espacio para hacerlo con los esquís en paralelo. Pero aparte de esta utilización como recurso y de ser el camino para progresar desde el inicio, es una herramienta de adaptación que ayudará a mejorar nuestra técnica cada vez más, por muy avanzada que sea.

No es extraño ver a un corredor, entrenando con diversos ejercicios de cuña durante largas horas. Y esto obviamente, no es debido a la falta de nivel. En estos casos, los ejercicios de cuña son una forma de mejorar aspectos técnicos básicos que en un esquiador de élite es absolutamente necesario pulir al máximo; centralidad, equilibrio, apoyos, etc. Del mismo modo que pasa con la Formula 1, la competición es el mejor banco de pruebas para desarrollar contenidos fiables que luego llegarán al usuario final.

**CÓMO EMPEZAR CON LOS GIROS EN CUÑA FORMA 2.** Después de corregidos todos los aspectos referentes a posición y de forma progresiva:

1. Empezaremos en parado con posición de cuña y haciendo una extensión de la rodilla, provocando que la cola del esquí se desplace hacia fuera (cuña sólo con un

### ★ EJERCICIOS PARA MEJORAR LA POSICIÓN

Existen muchos ejercicios que ayudan a mejorar y que, a su vez, desarrollan las bases para progresar correctamente. Todos ellos, mantienen un nexo común para corregir diferentes cosas. A continuación describiremos algunos de los más comunes.

#### POSICIÓN DEMASIADO RETRASADA = FALTA FLEXIÓN DE TOBILLOS

Una posición retrasada transmite el apoyo sobre las colas de los esquís y hace imposible la movilidad necesaria de estos. La flexión de tobillos favorece el permanente contacto de nuestras tibias con la parte delantera de las botas y en consecuencia obtendremos una posición centrada.



**Bastones por detrás de la cadera traccionando hacia delante.**



**Manos paralelas hacia delante, haciéndolas coincidir 'en longitud' con las espátulas de los esquís**

## ★ Técnica La Cuña

### EXCESIVA EXTENSIÓN DE RODILLAS

No se puede extender algo que ya está extendido. Una incorrecta flexión de rodillas no nos dejará el margen necesario de extensión que en este caso, provocará el cambio de dirección.



**Bastones por detrás de las rodillas**



**Manos arriba  
manteniendo el  
cuerpo en una  
posición erguida**

**Bastones  
engarzados entre  
brazos y espalda.**



### POSICIÓN ASIMÉTRICA – INESTABILIDAD

Es un error natural, teniendo en cuenta que todos tenemos una parte del cuerpo con mas iniciativa – diestros o zurdos -. En el esquí, este error supone una falta de simetría en la posición que dificultará enormemente la ejecución.



**Las manos en las rodillas evitarán  
rotaciones innecesarias**



**Bastones apoyados en las  
caderas, alineados al mismo nivel.**

Para acabar, decir que a partir de aquí, cuando realizamos correctamente los cambios básicos de dirección es cuando el virus del esquí entra dentro de la sangre y ya no hay cura. Un comienzo correcto garantizará las sensaciones óptimas para quedar atrapado por este deporte y lo más importante, ante todo con seguridad. Si pensamos que haciendo bien el giro en cuña estamos sentando las bases y comenzando el camino para llegar a cambiar de dirección con el estilo y elegancia del viraje perfeccionado que todo principiante desea, seguro que nos servirá de estímulo para avanzar más rápido y no menospreciar la 'famosa' cuña.★

