

# EL GRIND EN 2 TIEMPOS QUIZÁS NO ES UN ERROR.

Simplemente, es herencia.



Proceso de investigación realizado por  
Majorani a lo largo del año 2025 en la  
Ciudad de Buenos Aires, Argentina.

Patiná, sin vueltas.

# Introducción

El motivo de este escrito es entender el origen y proponer soluciones reales a problemas concretos que vemos hoy en patinadores y patinadoras de quad skate. Problemas que, ya sea por desconocimiento, por falta de criterio técnico, o por aprender de personas que heredaron las mismas mañas, terminan generando lo mismo: **dificultades para deslizar, progresar o incluso patinar cómodamente.**

## PATINADORAS QUE SUFREN ESTO



Calculado en Argentina.

A partir de esa repetición, entendimos algo simple: cuando un error se vuelve masivo, casi nunca es mala coordinación.

Es un método mal aprendido, una solución improvisada que se copia, se normaliza y se transmite como si fuera técnica. Por eso empezamos a tomar decisiones que, vistas desde afuera, pueden parecer radicales:

- Cambios de postura.
- Re-educación del pie guía.
- Re-ordenamiento de hábitos.
- Posicionamiento técnico.
- Patrones motores.

Durante todo el año 2025 ayudamos a muchísima gente a progresar: desde quienes empezaron desde cero, hasta quienes patinaban hace tiempo pero estaban estancados. En ese proceso, detectamos un patrón que se repetía con una frecuencia demasiado alta como para llamarlo casualidad: un problema que aparecía una y otra vez, con síntomas casi idénticos, y que en cierto punto se volvió habitual, predecible y sistemático.

Lo importante es esto: esas soluciones no fueron teoría. Fueron prueba y resultado. En la mayoría de los casos lograron resolver el problema al 100% en un período corto de tiempo, devolviéndole a la gente algo básico pero esencial: control, estabilidad y comodidad para seguir creciendo.

Este escrito, entonces, no busca imponer una verdad. Busca algo más útil: ponerle nombre al problema, explicar por qué pasa, y ofrecer un camino de salida que funcione, incluso cuando el mundo insiste en enseñarte lo mismo de siempre.

# Memoria del patinaje artístico

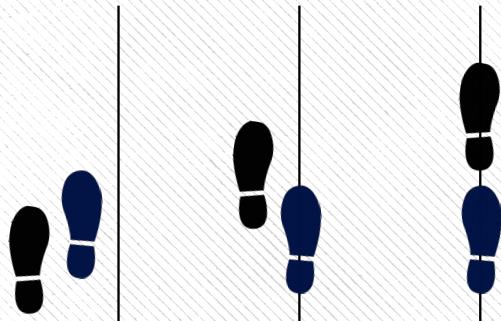
Este texto se centra en un síntoma muy específico, pero extremadamente común:

**El grind "en dos tiempos".**

- La persona patina cómoda con un pie guía (por ejemplo: derecho adelante).
- En el momento de subir al coping/box/rail, el cuerpo no sube en un mismo bloque.
- Primero engancha un truck o un pie (tiempo 1).
- Despues "acomoda", "pasa" o directamente cambia el pie de atrás hacia adelante (tiempo 2).

En la práctica, esto se manifiesta con tres consecuencias:

- No apoya completo el truck delantero (entra a medias, liviano o torcido).
- La postura queda incómoda e inestable (cadera y hombros en conflicto).
- El obstáculo te escupe o te saca de línea (inconsistencia total).



◆ Acá podemos ver como el pie hábil (azul) esta bien posicionado adelante, pero al saltar se coloca atrás, **dejando el pie no hábil como guía**.

Antes de seguir, quiero aclarar que no está mal venir del patinaje artístico, es mas, beneficia mucho a todas las patinadoras ya que aporta soltura, fluidez y mucha técnica en ciertos aspectos. Lo que se aclara en esta publicación es que, es posible que tu manera de patinar tenga que cambiar para **favorecer tu rendimiento y aprendizaje**.

El problema detallado anteriormente solo es una rama del árbol general, también podés presentar problemas como;

- Facilidad para ejecutar grinds de backside pero mucha dificultad para concretar de frontside.
- Realizar grinds en dos tiempos **incluso cuando tus pies están bien posicionados**.
- Cambios repentinos de pie de guía al patinar, saltar o pasar a fakie.
- No identificar para que lado es tu giro mas cómodo.

Esto no quiere decir que tengas que olvidarte de como estás patinando, sino que vas a tener que incorporar otras formas para poder avanzar rápidamente y luego **incorporar tu forma de patinar actual** con buenas prácticas, volviéndote un patinador súper completo.

# Origen del patrón

Acá es donde suele haber confusión:  
 mucha gente cree que esto es un “vicio personal” o “falta de fuerza”.  
 En realidad, en muchísimos casos, es **transferencia de técnica**.

Especialmente en patinadoras que vienen de patín artístico (o que aprendieron mirando a gente que viene de este deporte).

En artístico existen movimientos técnicamente definidos como giros de dos pies;

**Mohawk**

**Choctaw**

Estos pasos se basan en una lógica corporal muy clara:

Colocar el pie → transferir el peso → cerrar/abrir cadera → estabilizar eje.

Esa lógica es excelente para patín artístico. Pero en park, cuando estás intentando deslizar en un rail, esa misma lógica puede aparecer como un reflejo:

“Primero aseguro con un patín y recién después transfiero y cierro”.

Y ahí nace el grind en dos tiempos.

No es “miedo” solamente.

No es “falta de técnica” solamente.

Es un patrón motor bien entrenado en otro sistema, que se activa justo cuando más presión hay: altura, metal, velocidad, riesgo.

## ¿Qué se ve en el cuerpo?

1. La cadera “cierra”.

En vez de caer centrada y paralela al coping, la cadera intenta encontrar una posición “conocida”, y eso suele implicar un cierre o un giro mínimo.

2. Los hombros se desalinean.

El tronco acompaña ese cierre y deja de estar paralelo al borde.

3. El truck delantero queda liviano.

Como el cuerpo está resolviendo un “paso” en vez de un “lockear una posición”, el truck delantero no recibe el peso suficiente y entra incompleto.

Traducción directa: **si el patín delantero no ejerce peso, el coping decide por vos y te saca antes de que puedas acomodarte arriba.**

# Una solución

La solución que más rápido nos funcionó en 2025, cuando esto se repetía de forma sistemática, fue:

## **Unificar el pie de guía.**

Si una persona patina con el pie derecho adelante pero siempre se le cambia (al intentar un grind) a izquierdo adelante (porque es su pie fuerte) entonces:

Hay que empezar a patinar con tu pie fuerte adelante, esto va a mejorar tus giros, tu técnica de salto, tus grinds y tu estabilidad en general, porque vas a empezar a guiarte con tu pierna hábil.

Esto, desde afuera, parece una locura, pero en la práctica hace algo muy simple: Le saca al cuerpo la necesidad de cambiar de idioma en el aire.

Seguro estas pensando: ¿Por que voy a aprender a patinar de nuevo para el otro lado si yo ya tengo trucos desde este lado y me funciona bien?

La respuesta es simple, **que algo sirva en un mínimo rendimiento, no quiere decir que sea lógico en alto rendimiento**. Por algo los patinadores profesionales usan su pie hábil adelante y no atrás, porque **es inseguro**.

Imagina que estas por hacer un axle grind en una baranda en bajada, si te guías con tu pie hábil adelante vas a quedar con la postura a 90 grados con la bajada, pero si no es así, tu cuerpo va a tender a quedar a 90 grados con el piso.

La idea con esto es aprovechar al máximo las posiciones y giros cómodos del cuerpo, para luego de un tiempo, pasar estas buenas prácticas al otro lado, **consiguiendo uniformidad en los trucos de normal y switch**.

Esta solución fue puesta en práctica en el entrenamiento de Juliana Meza, quien **en tan solo 8 meses** logró aprender casi la totalidad de los grinds básicos, switch-ups, giros y técnica para patinar de ambos lados.

También mejoró sustancialmente en patinadoras que no cambiaron su forma de patinar, pero si **unificaron su pie de guía** en grind a "no hábil", realizando los grinds que estaban practicando en un corto tiempo. Estas sin embargo, tienen problemas con rails en bajada y sosteniendo rails largos por su **posición de switch**.

Quiero aclarar que no esta mal "volver a empezar", ya que las bases son necesarias para realizar trucos complejos. La gran mayoría de los patinadores no aprende a patinar de normal y switch, esto genera inconvenientes cuando se realizan grinds y rutinas técnicas complejas.

**Lo que hacemos acá solo tiene sentido si alguien ahí afuera puede progresar con eso.**