

Tipos de deportes de aventura

• Deportes practicados en el mar

- **Surf** : es un deporte que consiste en deslizarse sobre las olas del mar de pie sobre una tabla. Este deporte puede resultar arriesgado debido al esfuerzo físico y las posibles heridas causadas por no tomar las precauciones necesarias (como mirar siempre antes de tomar una ola o ceder la ola a alguien que esté más cerca de la rompiente). Se tiene constancia de la presencia del surf desde hace más de 500 años en las islas de Polinesia.

- **Bodyboarding**: es un deporte basado en el deslizamiento sobre la superficie aun sin romper de una ola con una tabla de espuma sintética de alrededor de 1 metro de largo llamada boogie. Hay tres estilos o maneras de deslizarse sobre un boogie: tumbado (prone) ,con una pierna arrodillada (drop knee) o totalmente de pie (Stand up). El bodyboard tiene sus orígenes en diarios de 1778 que describen como los hombres en Hawaii cabalgaban las olas sobre tablas tipo paipo.

• Deportes practicados en la montaña

- **Escalada**: es una actividad que consiste en realizar ascensos sobre paredes de fuerte pendiente valiéndose de la fuerza física y mental propia. Se considera escalada todo ascenso que siendo difícil o imposible de realizar sólo con las extremidades inferiores, requiere utilizar las extremidades superiores. Hay varios tipos de escalada como puede ser la libre, clásica, deportiva, artificial, en solitario... Y debido a que en la escalada hay alturas de peligro considerable ,con el objetivo de tener seguridad, se utiliza equipo de protección.

• Deportes practicados en el río

- **Descenso de ríos o rafting** : es una actividad deportiva y recreativa que consiste en recorrer el cauce de ríos en la dirección de la corriente (río abajo), por lo general sobre una balsa, canoa o kayak. Por lo común los ríos que se navegan tienen algún grado de turbulencia, llamados "rápidos".

- **Barranquismo** : es un deporte de aventura que se practica en los cañones o barrancos de un río, presentando un recorrido muy variado: se encuentran tramos con agua baja, puntos en que ésta es bastante profunda y otros tramos con cascadas, terrenos con vegetación o desérticos. El barranquismo consiste en ir superando estos cambios de recorrido: caminando, nadando o escalando, si es necesario. Por seguridad realizado en grupo aunque también puede practicarse en solitario, siempre con el equipo necesario y con una experiencia mínima.

• Deportes practicados en el aire

- **Paracaidismo** : es una técnica del salto con paracaídas, que puede realizarse desde un avión, helicóptero o globo aerostático, con finalidades recreativas, deportivas o de transporte . Cuando se compite consiste en hacer saltos libres aéreos usando el paracaídas desde una cierta altura (4000 metros de altitud aproximadamente, mínimo 850 metros). Siempre con medidas de seguridad (2 paracaídas, casco, gafas, altímetro y sistema de apertura automática de emergencia) también para saltar se debe hacer un curso y test.

- **Parapente** : es un deporte nacido, a fines del siglo XX, por la inventiva de montañeros que querían bajar volando mediante un paracaídas desde las cimas que habían ascendido. La definición técnica sería: planeador ligero flexible. Planeador porque no consta de motor y flexible porque no hay partes rígidas que compongan el ala. Se trata de poder despegar, volar y aterrizar con un ala flexible por los propios medios del piloto, es decir; a pie. El ideal sería desde una ladera no muy inclinada y encarada a un viento moderado de unos 10-20 km/h.

• Deportes practicados en la nieve

- **Snowboarding** : es un deporte extremo en el que se utiliza una tabla de snowboard para deslizarse sobre una pendiente parcial o totalmente cubierta por nieve. El equipo básico para practicarlo son la mencionada tabla, las fijaciones de snowboard y las botas. Se convirtió en deporte olímpico de invierno en 1998.

- **Esquí** : es un deporte de nieve que consiste en el deslizamiento por la nieve, por medio de dos tablas sujetas a la suela de las botas del esquiador mediante fijaciones. El esquí se practica durante todo el año , ya que, hay lugares con glaciares como Tignes en Francia. En todas las diferentes competencias de esquí, el ganador se define prácticamente por el tiempo tomado en descender. Osease, el que tarda menos, gana. Hay diferentes clases de competiciones como: el Descenso, el Super-G, el Slalom, la Combinada y el Paralelo.

- Deportes practicados en la calle

- **Skateboarding** :es un deporte que se practica con un skate en cualquier parte de una calle donde se pueda rodar, aunque también se puede patinar sobre cualquier sitio, ya que es un deporte libre.En él, el objetivo es buscar la belleza al manejarlo;hay diversos trucos realizables sobre un skate, que varían en dificultad.Tanto como un Ollie (un salto) ,o railar en cualquier barandilla de una escalera,son denominados como trucos del skate.

-**BMX** :se originó a comienzos de los años 1970 en California, cuando los jóvenes intentaban imitar a los campeones de motocross con sus bicicletas con una moralidad muy concreta y riesgosa . Las bicicletas son de un tamaño pequeño para ser más fácil poder manejarlas.Se buscan obstáculos "naturales" en la calle (street), es decir, parte del terreno urbano cuando son en la calle, ejemplos de estos obstáculos pueden ser un banco en el parque, una pared, etc. También puede haber de Vert(en rampa) ,de Park (en cemento),Dirt Jump (en rampas de tierra) y Flatland (en pavimento).