



BRAZA

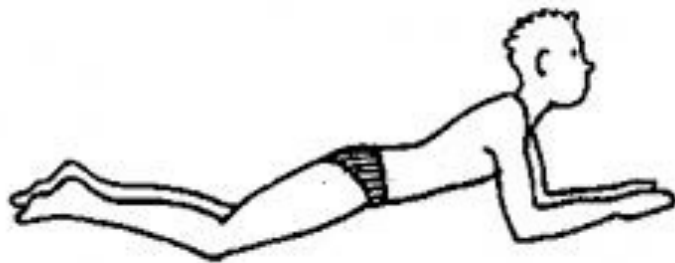
1. Consideraciones iniciales.

- + 50%-50%
- + Mantener hombros en plano horizontal.
- + Movimientos simultáneos y simétricos.
 - + Brazos y PIERNAS!!!!
 - + Romper la superficie del agua durante cada brazada.
 - + Salidas y virajes.
 - + Evitar: batido de delfín, tijeras... con las piernas.

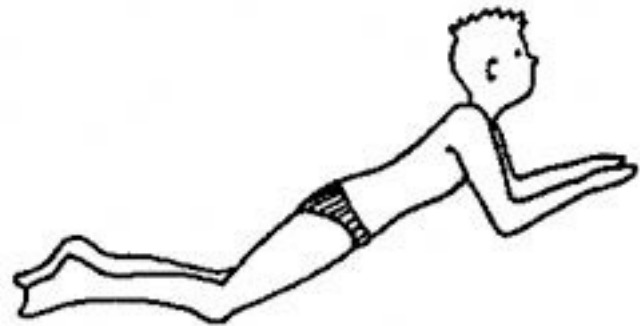


2. Cadena de posiciones.

+ Formal:

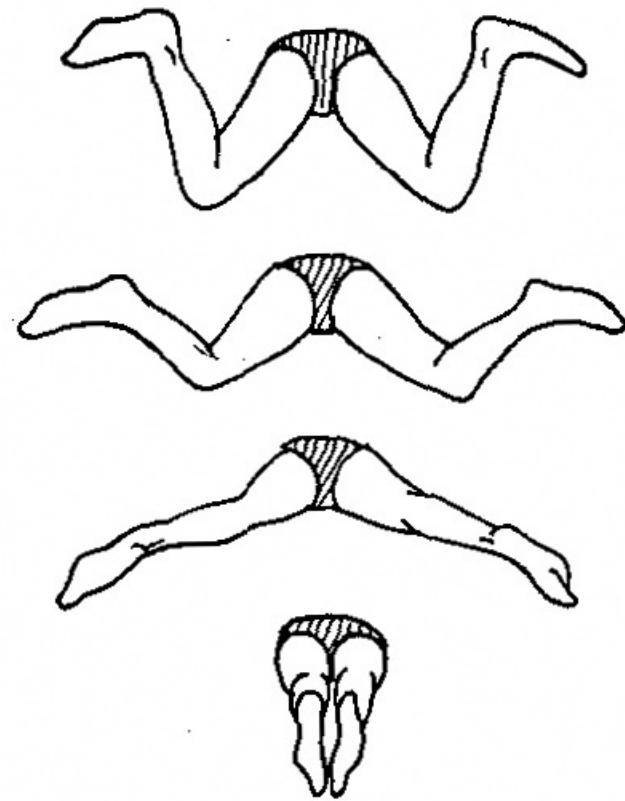


+ Natural:



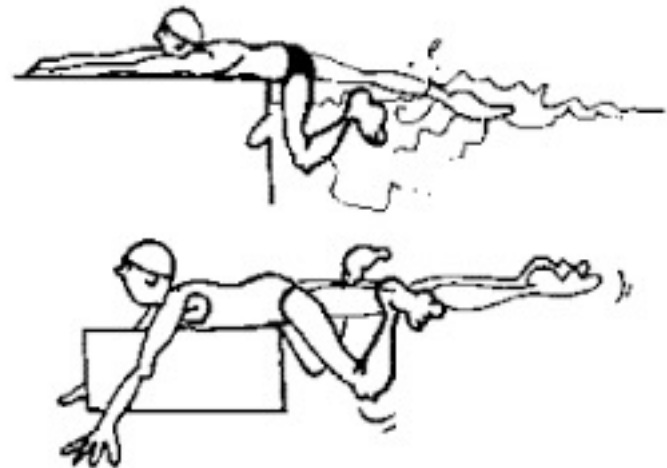
3. Acción de las piernas

- + Positiva. Impulsora.
 - + Descripción.
- + Negativa. Recuperación.
 - + Descripción.



3. Acción de piernas

- + Atrás-adelante.
 - + Movimiento circular
- + Pies flexionados y puntas hacia el exterior.
- + Presión del agua en la PLANTA DEL PIE.



3. Acción de piernas. Errores.

- + Exceso de flexión en cadera.
- + Pies fuera del agua.
- + Pies menos separados que caderas.
- + Pies no abren al exterior.
- + Ligera flexión de cadera.
- + Pies bajo el agua.
- + Pies en W.
- + Puntas de los pies hacia fuera.



4. Acción de los brazos

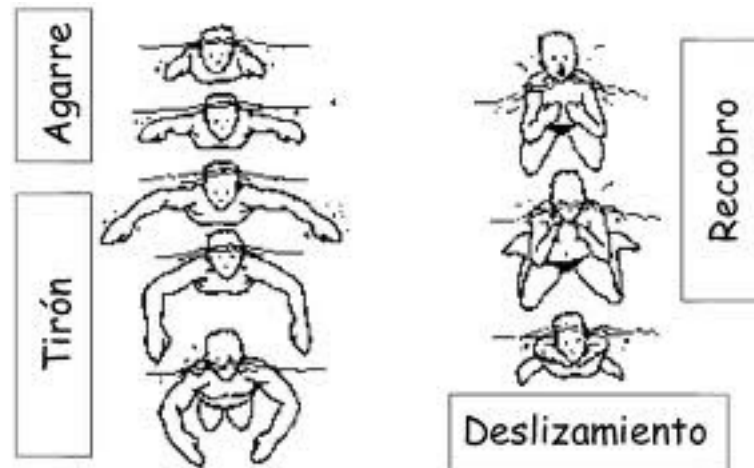
Tracción:

1. Brazos extendidos frente a la línea de los hombros.
2. Palma de la mano.
 - + Empuje afuera y abajo.
 - + Atrás.
3. Codos altos y antebrazos rotan. Palmas juntas.
 - + Hombros.
 - + Codos.
 - + Manos.



Recobro:

- + Bajo pecho.
- + Rápido hacia delante.
- + Extensión de los brazos.

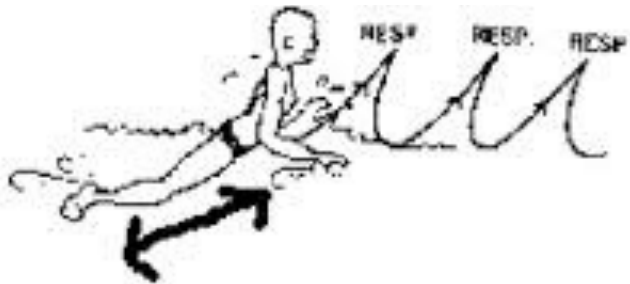


4. Acción de los brazos. Errores.

- + Bajar las manos hasta la cadera.
- + Mover los brazos paralelos a la superficie del agua.
- + Mantener las manos abiertas.
- + Parar las manos bajo la barbilla.
- + Frenar la acción a la altura del pecho.
- + Los dedos miran al fondo de la piscina.
- + Cerrar los dedos a modo de remo.
- + Continuar rápidamente hacia delante.

5. Respiración-coordinación

- + Cada brazada.
- + Espiración dentro del agua.



- + Movimiento ondulatorio.
 - + Inclinarsen AD en inspiración.

- + Inspiración antes de la patada.

- + Extensión completa

BRAZADA – RESPIRACIÓN –
PATADA - EXTENSIÓN

5. Respiración-coordinación .

- + Parar las manos bajo la barbilla.
- + Continuar rápidamente hacia delante.
- + No soltar aire bajo el agua.
- + eSpiración bajo el agua.
- + Cabeza hacia arriba y hacia atrás.
- + Acción hacia delante. Atacar el agua.
- + Alta frecuencia de movimientos → No hay extensión.
- + Aumentar la fase de extensión.

