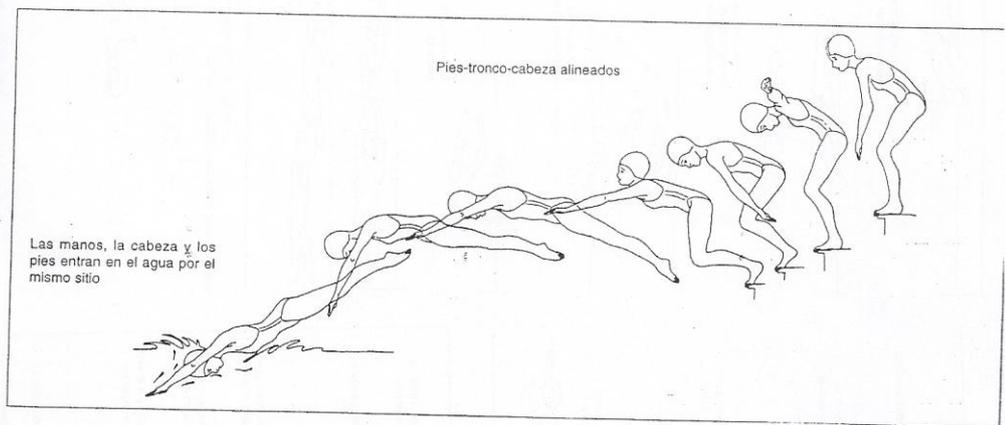


Insistir en la elevación inicial: hacia arriba y lejos hacia adelante. Pasar por encima de una goma elástica (a) y entrar en picado a través del aro (b).



CURSO
NOMBRE EXAMINADOR

5	CABEZA
5	ENTRADA DE CABEZA
2	ALINEACIÓN TOTAL
2	LA TRAYECTORIA ES POR LA SUPERFICIE
1	NO BRACEA DURANTE LA INMERSIÓN.
11	COORDINA DOS PATADAS Y UNA BRAZADA
4	SACA LOS CODO DEL AGUA
4	LAS MANOS SALEN POR LA CADERA
1	TOCA CON DOS MANOS
4	MANTIENE EL CUERPO ESTIRADO
4	FASE AEREA EL BRAZO ESTA EN EXTENSIÓN
3	BAJO EL AGUA EL CODO DOBLADO
8	VOLTEO
2	SIMETRÍA DE PIERNAS
4	BRAZADA CORTA. FASE DE TIRON EN PECHO.
4	ESPIRACION EN EL INTERIOR DEL AGUA
1	TOCA CON DOS MANOS
5	SACA LA CABEZA LATERAL.
3	ALARGA EL BRAZO ADELANTE
2	EL CUERPO ESTIRADO. SIN CIBERREAR LATERAL
TOTAL	

Nombre
Examinado:

Examen

Realizar un viraje normal de espalda-braza.

Alzar en profundidad, con el dedo apuntando hacia el fondo.

Girar rápidamente con el cuerpo agachado.

Empujarse con el cuerpo bien colocado.

ESPALDA a BRAZA

Para cada situación

- Variar las distancias de ataque*.
 - con las piernas estriradas,
 - semiflexionadas.
- El impulso tiene que ser eficaz.
- Variar la profundidad de los deslizamientos.
- Retrasar la primera inspiración; hasta el retorno por la superficie después del segundo, tercero, cuarto, quinto ... *atrasar de brazo*

viraje de mariposa-espalda.

Llegar en deslizamiento

Tocar la pared con las dos manos a la vez y al mismo nivel

Agrupar el cuerpo y empujarse en la pared de forma rápida

Volver a salir con el cuerpo estirado en posición dorsal

Viraje de braza-crol.

Las dos manos tocan la pared al mismo tiempo

Llegar en deslizamiento

Agrupar el cuerpo y girar rápidamente hacia el lado

Empujarse rápidamente en un ángulo flexionando muy poco los brazos.

Llevar un brazo por el exterior para acelerar el retorno

Empujarse con el cuerpo bien colocado

Tomar las referencias que hay debajo del agua

Girarse rápidamente con el cuerpo cerrado, barbilla-pecto y manos-rodillas

Girar aún más rápido con un movimiento de mariposa

Empujarse con el cuerpo bien colocado

el viraje de crol encadenando los movimientos como muestra el dibujo de arriba.

--- SABER ---
Viraje de crol a crol.

Llegar en posición dorsal. Realizar un viraje normal de espalda-braza.

Antes de tocar la pared con los pies, situarse en posición ventral

Después de un movimiento de mariposa, encoger rápidamente el cuerpo

Girar alrededor del eje horizontal, con los brazos estirados hacia adelante

Tocar la pared con los pies como en crol

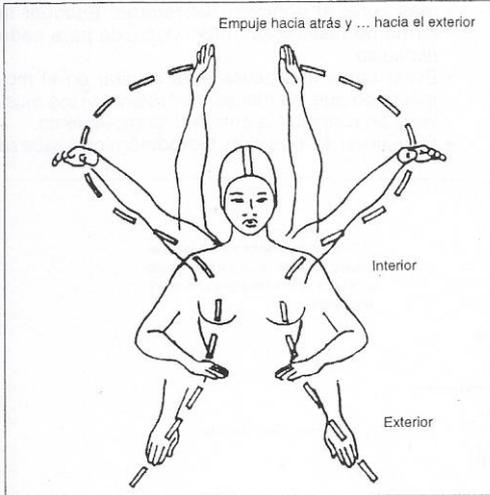
Empujarse rápidamente con el cuerpo bien colocado

Al llegar a la superficie, estar ya bien colocado

Viraje de **ESPALDA a ESPALDA**.

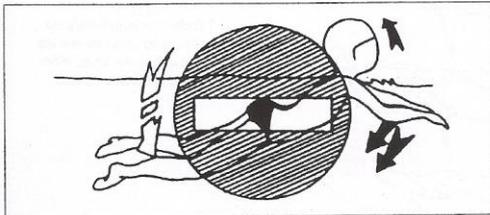
Una pequeña revolución:

El nadador de espalda también puede efectuar un viraje c.-crol, sin tener que tocar la pared con las manos.



Para cada situación **MARIPOSA.**

Evitar los codos profundos puesto que provocan un empuje hacia el fondo.

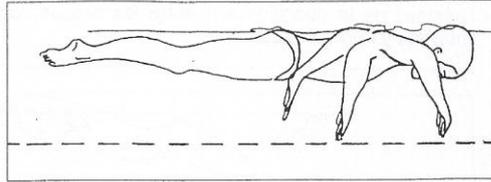


Insistir en:

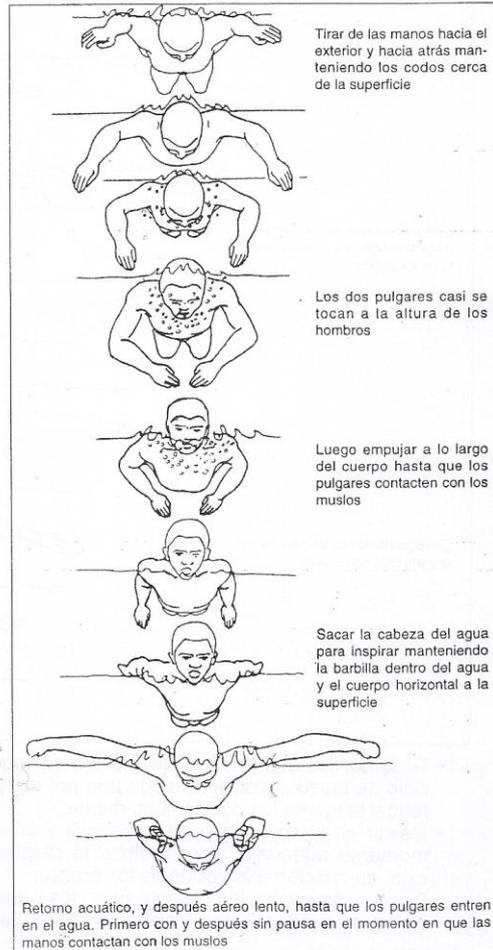
- Las referencias.
 - La colocación de la cabeza dentro del agua y en el eje del cuerpo durante toda la tracción y el empuje.
- El ritmo.
 - La aceleración del movimiento desde el inicio de la tracción hasta el final del empuje.
- La respiración.
 - La espiración manteniendo el mismo ritmo desde el inicio de la tracción hasta el final del empuje.
- Al principio realizar una corta interrupción del movimiento, en el momento en que las manos contactan con los muslos para:
 - Evitar un enderezamiento demasiado precoz de la cabeza durante la tracción y al principio del empuje, favorecer las referencias y el tiempo de deslizamiento.

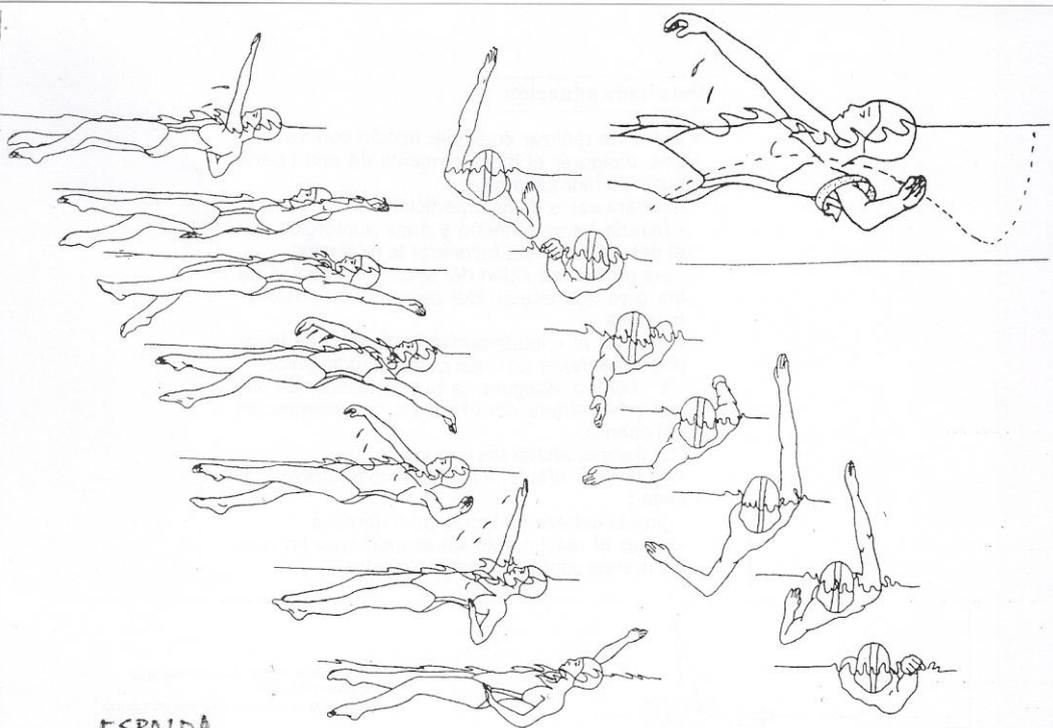
- Sentir la colocación de los codos altos.

Rozar o tocar el fondo de la piscina o el cable doble (a 40 cm por debajo del agua).



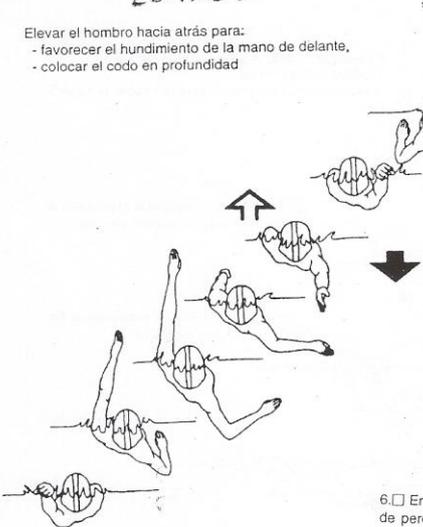
Tirar y empujar, manteniendo los codos altos y con un pull-buoy entre las piernas.





ESPALDA.

Elevar el hombro hacia atrás para:
 - favorecer el hundimiento de la mano de delante,
 - colocar el codo en profundidad



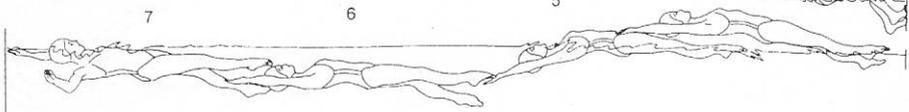
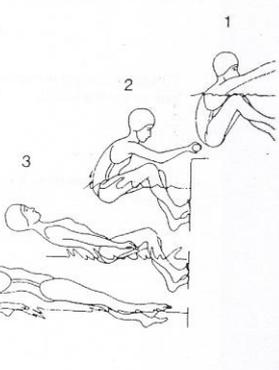
- 3. Después de la señal empujarse manteniendo la cabeza, el tronco y los pies alineados
- 4. El bañador sale del agua
 - Los brazos pasan por los lados y no por encima de la cabeza de manera que ya estén delante en el momento de empujarse con los pies

- 1. Salida con los pies dentro del agua
- 2. A la señal de «preparados» elevarse tirando con los brazos

5. Las manos, la cabeza y los pies penetran en el agua por el mismo sitio

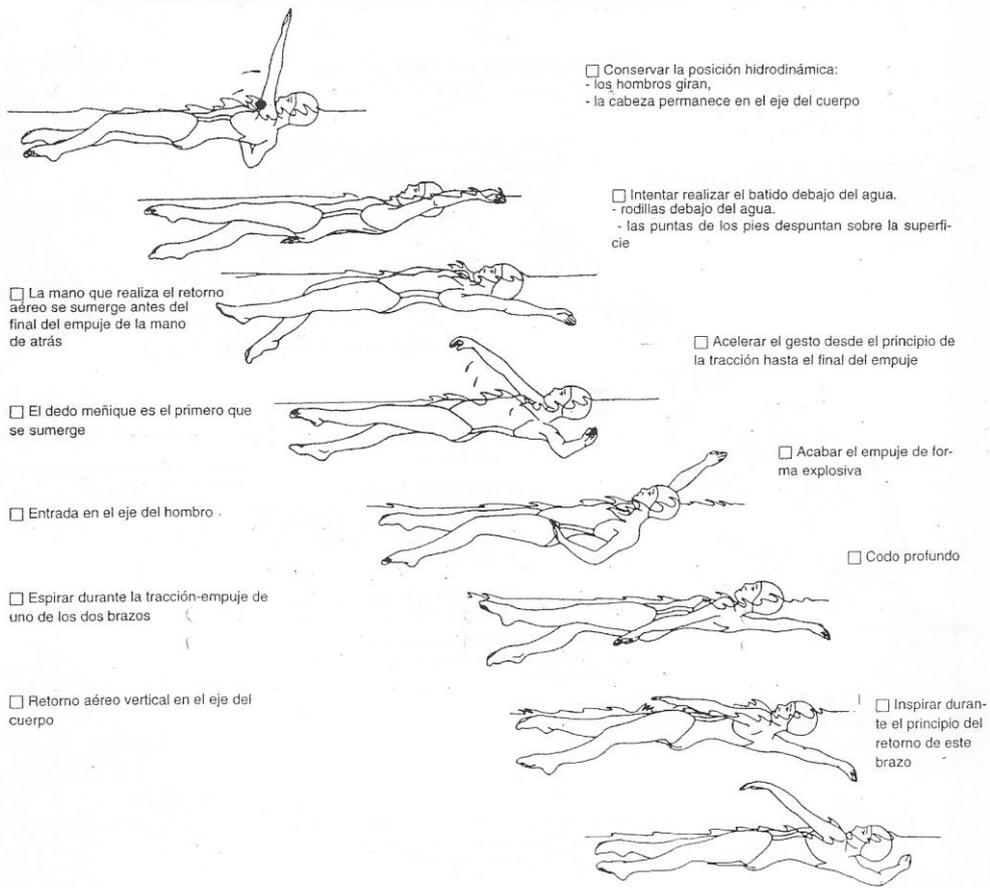
6. Empezar a mover las piernas antes de perder velocidad efectuando batidos u ondulaciones

7. Atacar con un brazo para acelerar la salida



Para cada situación

- Antes de realizar cualquier acción con los brazos, asegurar el mantenimiento de una buena posición hidrodinámica:
 - cadera cerca de la superficie,
 - mirada hacia el techo y nuca sumergida (en el debutante), para favorecer la relajación,
 - las rodillas no salen del agua y las puntas de los pies sobresalen del agua en su posición más alta.
- Respetar el encadenamiento de los tres tiempos y mantener un buen perfil hidrodinámico:
 - 1^{er} tiempo: asegurar la buena colocación inicial y la entrada del brazo en la prolongación del cuerpo.
 - 2^o tiempo: añadir los batidos.
 - 3^{er} tiempo: añadir el movimiento de brazos.
- Evitar:
 - girar la cabeza de izquierda a derecha,
 - parar el movimiento en el momento en que las manos contactan con los muslos.



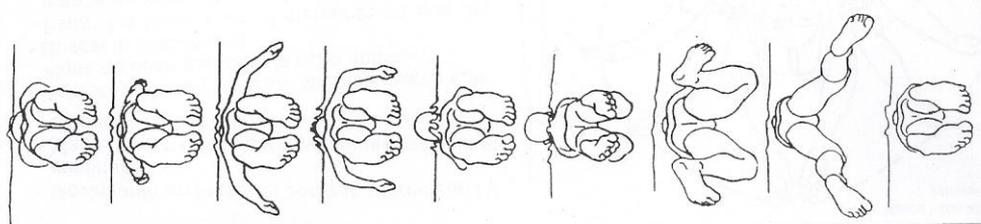
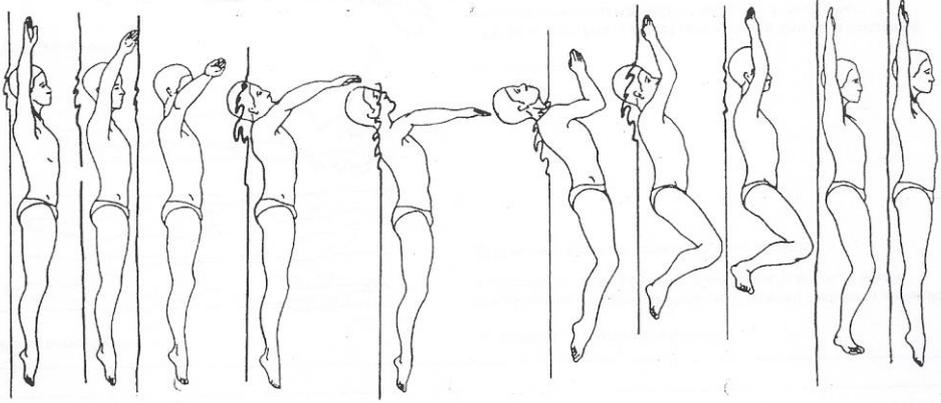
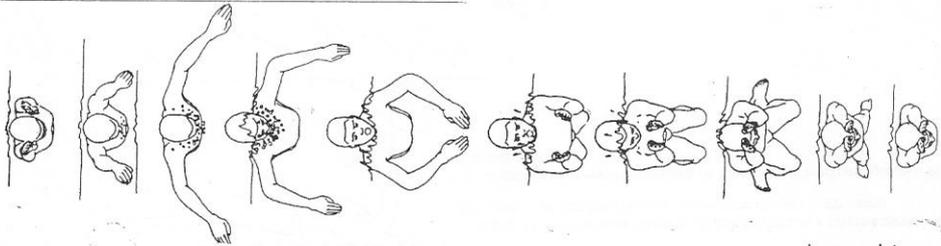
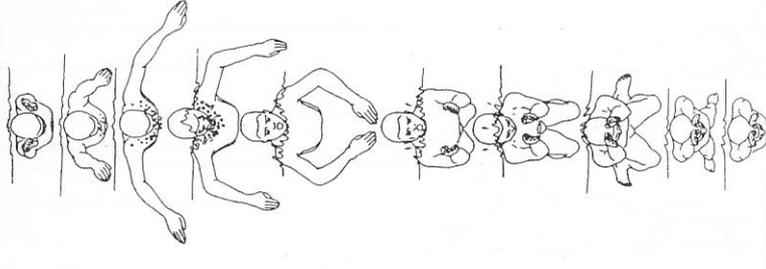
Hundir las manos lejos hacia adelante.

Mantener los codos altos y apuntando hacia el exterior.

Tirar de las manos hacia los lados manteniendo la cabeza dentro de agua y en el eje del cuerpo.

Inspirar en el momento en que las manos llegan a la altura del pecho, manteniendo la barbilla dentro del agua.

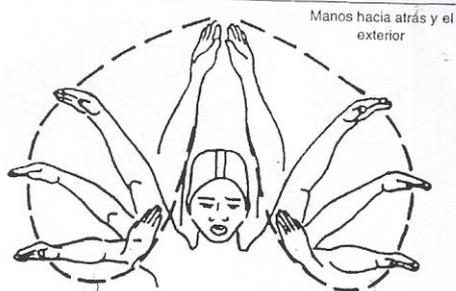
Rápidamente, llevar las dos manos a la vez hacia adelante y volver a hundir la cabeza.



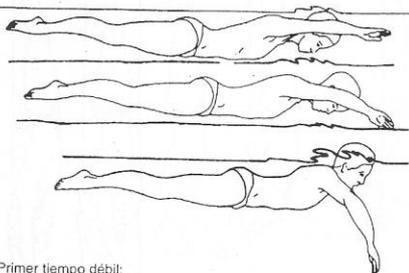
BRAVA.

- Movimiento en forma de corazón redondeado y continuo.
- Mantener los codos altos y apuntando hacia el exterior y no hacia atrás.
- Asociar el ritmo y la respiración: la misma consigna de base que para la ficha anterior.*
- Buscar la continuidad: Evitar las pausas en el momento en que las manos se encuentran a la altura de los hombros.

piernas y la respiración.



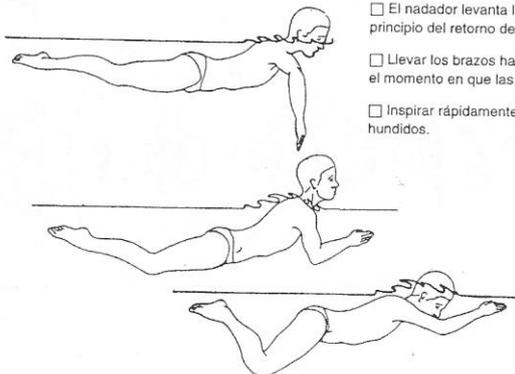
• Primer tiempo fuerte:



La acción de los brazos y la espiración*

- Las piernas, la cabeza y el tronco se mantienen alineados y sumergidos y las puntas de los pies estiradas durante toda la acción de brazos.
- El nadador espira de forma progresiva y continua

• Primer tiempo débil:



La inspiración.

- El nadador levanta la cabeza para inspirar al final de la tracción y al principio del retorno de los brazos y el retorno de las piernas.
- Llevar los brazos hacia adelante sin que se produzca ninguna pausa en el momento en que las manos se encuentran a la altura del pecho.
- Inspirar rápidamente manteniendo la barbilla y los hombros ligeramente hundidos.

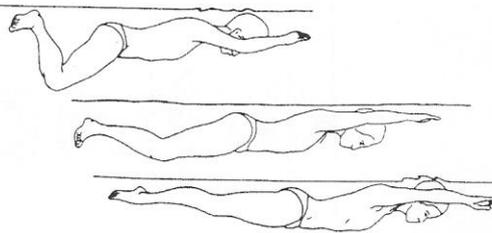
Cabeza dentro del agua antes del empuje

• Segundo tiempo fuerte: La acción de las piernas.

- Los brazos, la cabeza y el tronco se mantienen alineados y sumergidos durante todo el empuje de las piernas.
- El empuje de las piernas empieza antes de la extensión completa de los brazos.

• Segundo tiempo débil: El tiempo de deslizamiento.

- Al final del empuje todo el cuerpo se encuentra completamente estirado y ligeramente sumergido



* El nuevo reglamento autoriza la inmersión total a condición de que en cada ciclo de brazos una parte de la cabeza salga del agua.

La continuidad y la mejora de la cadencia se realizarán acortando los dos tiempos débiles, sin disminuir la amplitud de los gestos ni aumentar la resistencia al avance.

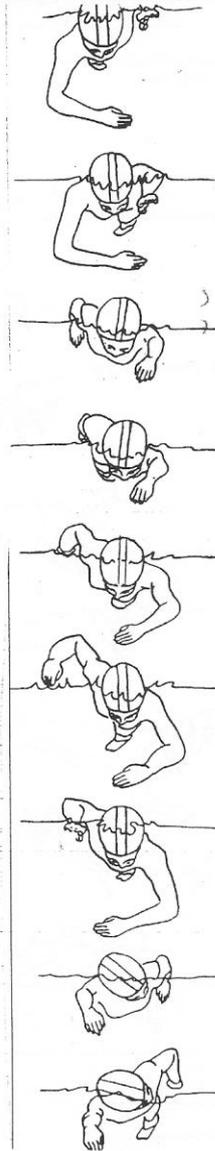
• Disminuir el primer tiempo débil:

- llevando rápidamente los brazos hacia adelante.
- limitando el tiempo de inspiración.
- Disminuir el segundo tiempo débil:
 - encadenando las acciones, pero evitando abrir los brazos antes del final del empuje de las piernas.

- Evitar: Retorno lateral con el brazo estirado.
- Buscar un retorno con el codo alto y con la mano cerca del eje del cuerpo.
- Esto supone:
 - aceptar un ligero rolido,
 - alternar la respiración por el lado derecho e izquierdo para provocar un ligero rolido que favorezca el retorno del brazo,
 - multiplicar los puntos de referencia táctiles:

pulgar-muslo	agua-antebrazo
pulgar-tronco	agua-muñeca-mano
pulgar-axila	agua-dedos
pulgar-pulgar	
- Ritmo y respiración:
 - acelerar progresivamente el movimiento desde el principio de la tracción hasta el final del empuje,
 - acabar el empuje y la espiración de forma explosiva,
 - realizar el retorno lentamente y relajado en continuidad,
 - el retorno deberá ser lento al principio para favorecer la toma de referencias táctiles.
- En punto muerto de crol, asegurar los puntos de referencia con un retorno lento.

- Variar el ritmo de las piernas en relación al de los brazos: realizar dos, cuatro y después seis batidos por ciclo de brazos.
- Variar los tipos de coordinación de los brazos para que cada uno encuentre su propio estilo (ver fichas anteriores).
- No sacrificar la amplitud por la cadencia.
- Retardar el giro del cuerpo en el momento de la inspiración para asegurar el trabajo en su eje:
 - no girar la cabeza antes de haber colocado la mano delante,
 - buscar la simetría del movimiento a través de una respiración alternativa cada tres tiempos.
- Acelerar el gesto desde el principio de la tracción hasta el final del empuje.
- Hacer una espiración explosiva al final del empuje.
- Llevar inmediatamente la mano hacia adelante con suavidad y sin pausa mano-muslo.
- Mantener el codo alto, apuntando hacia arriba y ligeramente hacia el exterior: para mejorar el empuje hacia atrás.



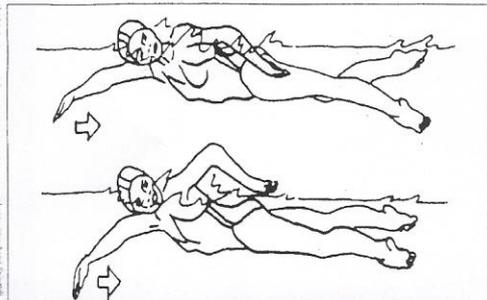
do el pulgar en la prolongación del hombro.

Codo alto durante toda la tracción: cabeza dentro del agua y en el eje del cuerpo, acelerar progresivamente el movimiento.

Aceptar un ligero rolido para favorecer el retorno del brazo al eje del cuerpo: codo alto y mano cerca del cuerpo

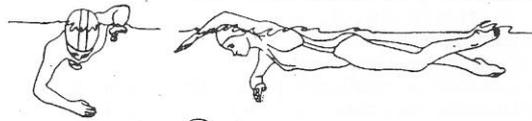
Inspirar cuando el pulgar se encuentra a la altura del muslo y a principio del retorno

Inspirar girando la cabeza sin levantarla



CROL.

Conservar la posición hidrodinámica manteniendo la cabeza en el eje del cuerpo durante toda la tracción-empuje del brazo.



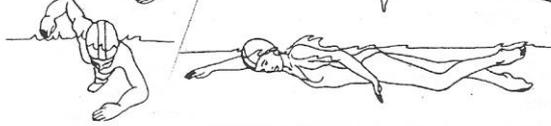
Aceleración progresiva del gesto y de la espiración desde el principio de la tracción hasta el final del empuje.



Respirar por el lado sin levantar la cabeza al final del empuje y principio del retorno.



Acabar el empuje y la espiración de una forma explosiva.



Entrada de la mano: por el pulgar y en el eje del cuerpo.



Codo alto y apuntando hacia el exterior y hacia adelante.



Retorno con el codo alto y la mano cerca del cuerpo.



Movimiento hacia atrás y ...

... un poco hacia el exterior ...

... un poco hacia el interior ...

... un poco hacia el exterior.