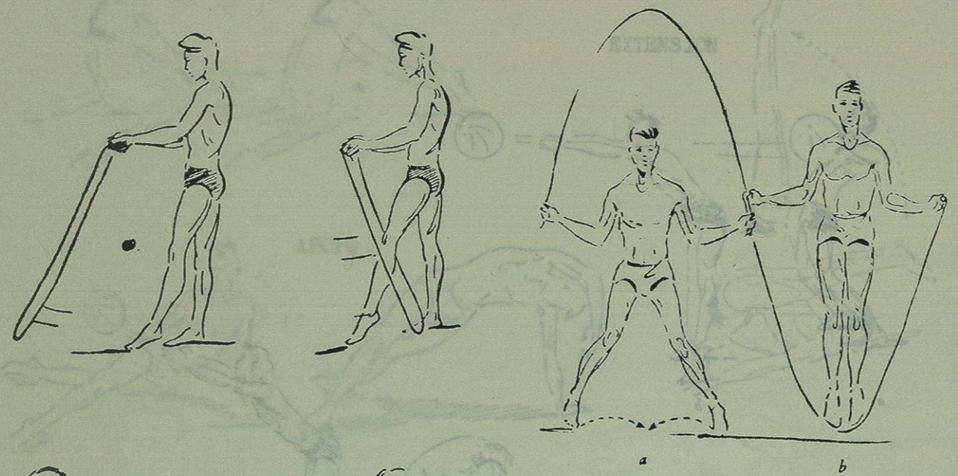
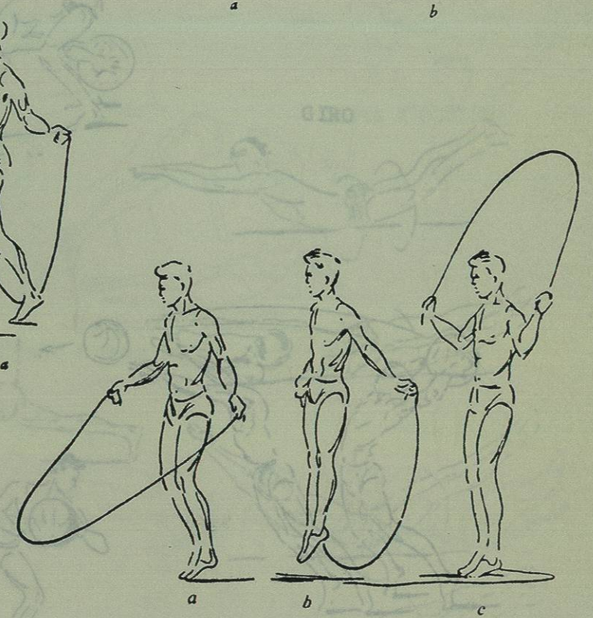
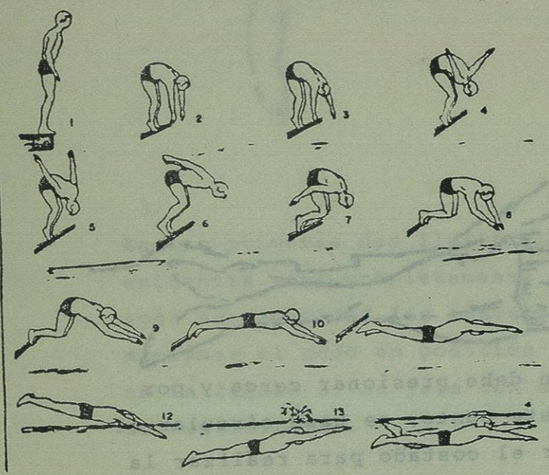
EJERCICIOS CON LA CUERDA





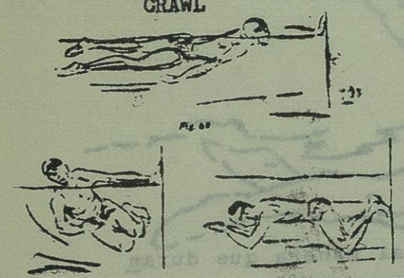
ESTUDIO GRAFICO DEL NADO DE CRAWL O LIBRE EN SUS PRINCIPALES ASPECTOS

SALIDA DELANTERA PARA LOS NADOS DE CRAWL PECHO Y MARIPOSA

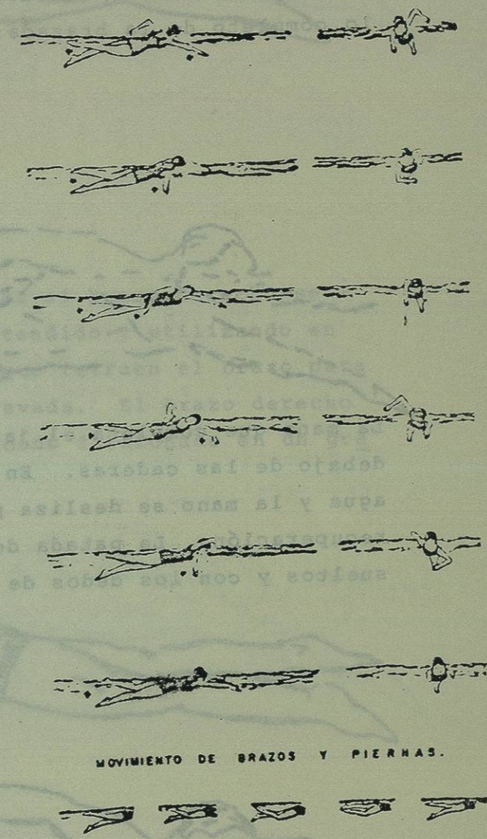


EL ANGULO DE ENTRADA EN EL AGUA ES DE 15 grados PARA CRAWL Y MARIPOSA Y DE 20 grados PARA PECHO.

VUELTA SIN MAROMA EN EL NADO DE CRAWL

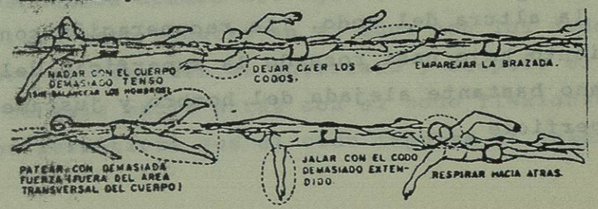


NADO DE CRAWL O LIBRE



MOVIMIENTO DE BRAZOS Y PIERNAS.

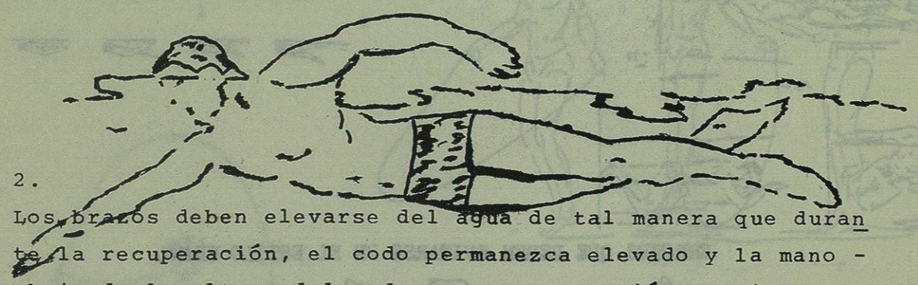
ERRORES QUE DEBEN EVITARSE EN EL ESTILO CRAWL



C R A W L D E S E I S P A T A D A S

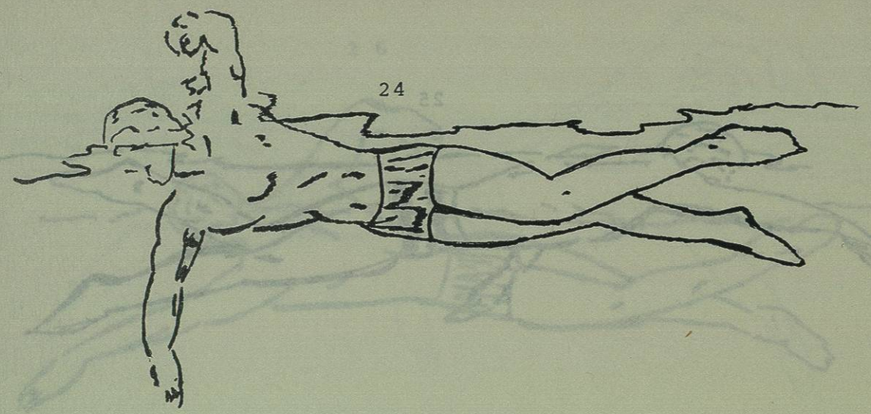
Simultáneamente, el nadador ejecuta seis patadas y el círcu lo completo de la brazada.

La mano que completa el jalón debe presionar cerca y por debajo de las caderas. En este punto, se hace circular el agua y la mano se desliza por el costado para realizar la recuperación. La patada debe hacerse con los tobillos muy sueltos y con los dedos de los pies ligeramente doblados.



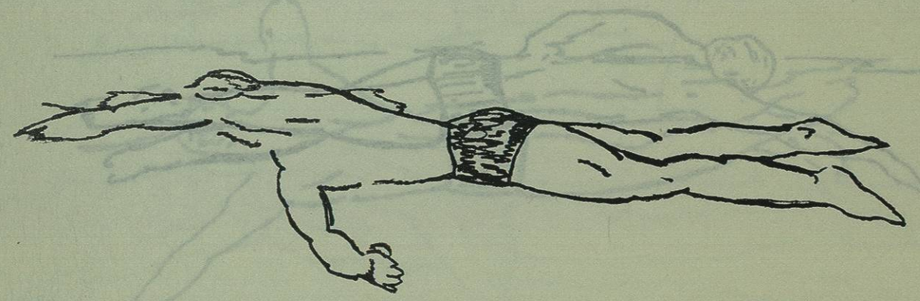
2.

Los brazos deben elevarse del agua de tal manera que duran te la recuperación, el codo permanezca elevado y la mano - abajo de la altura del codo. La recuperación consiste en un movimiento bajo casi rozando la superficie del agua, -- con la mano bastante alejada del hombro y justamente a ras de la superficie



3.

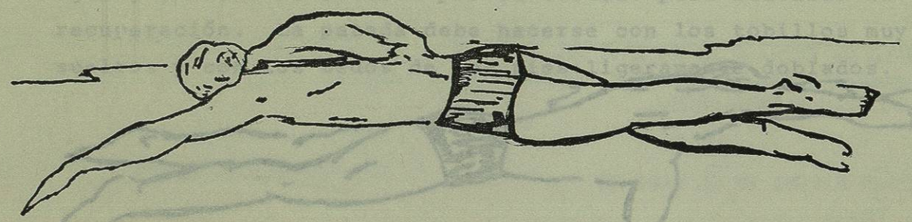
En las primeras dos ilustraciones el brazo derecho se - encuentra casi completamente extendido y utilizando en toda su capacidad los músculos que retraen el brazo para mantener el codo en posición elevada. El brazo derecho en la figura 3, se jala con el codo flexionado en un gra_ do considerable.



4.

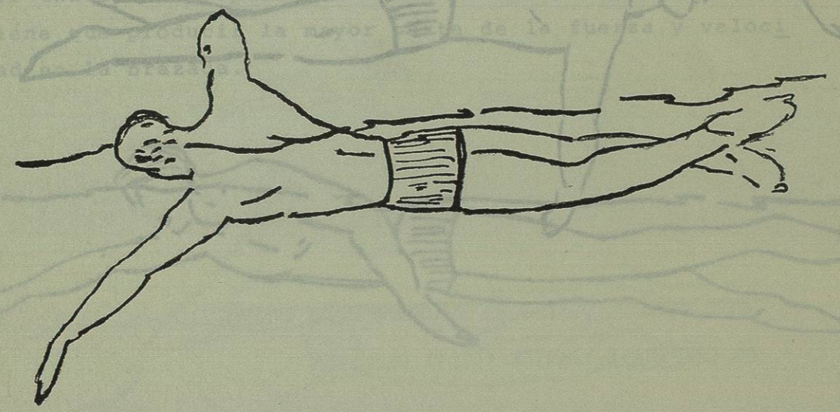
La mano se coloca dentro del agua (no se impulsa ni se - zambulle). La mano penetra en al agua con los dedos en - primer término, después el antebrazo y después el brazo.- El brazo se jala hacia atrás con el codo flexionado, pero nunca debe permitirse que el codo impulse el jalón.

5.
La posición del codo debe ser paralela a la línea de la superficie del agua, tanto como sea posible, con el estómago tenso y la espalda ligeramente arqueada. La posición de la cabeza debe ser bastante alta y la línea de la superficie del agua debe romperse por encima de la línea del cabello.

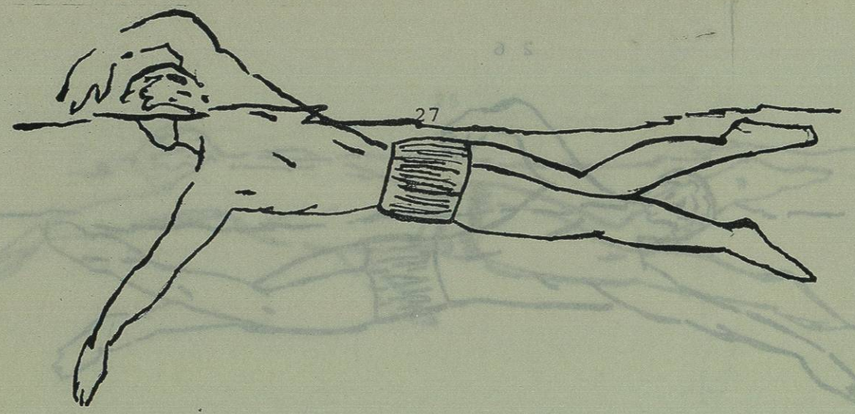


6.
En las figuras 6 y 7 puede apreciar que la ondulación de los hombros es muy importante en el nado estilo Crawl y que la ondulación es especialmente pronunciada alrededor del eje longitudinal del cuerpo al finalizar el jalón de cada uno de los lados.

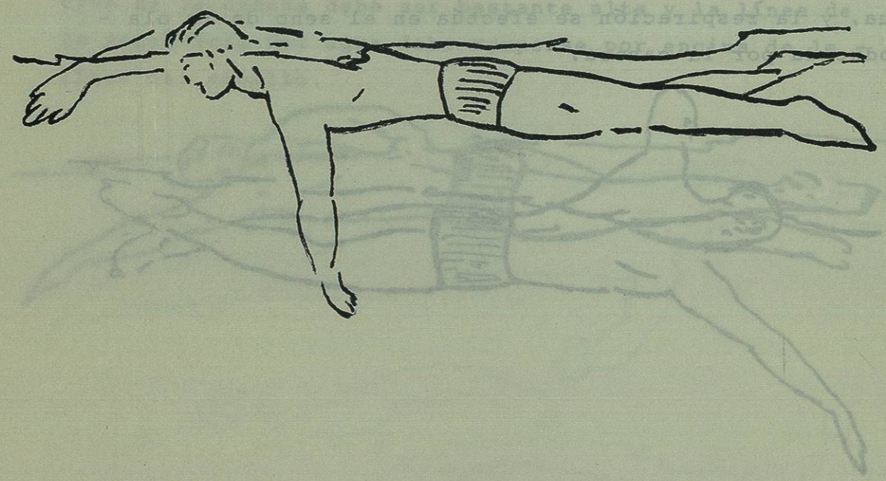
7.
Este movimiento ondulatorio incluye los hombros, caderas y piernas. A medida que el brazo que se encuentra en el lado de la respiración termina el jalón, se raliza la respiración. Sólamente una parte de la boca sale del agua, y la respiración se efectúa en el seno de la ola producida por la cabeza.



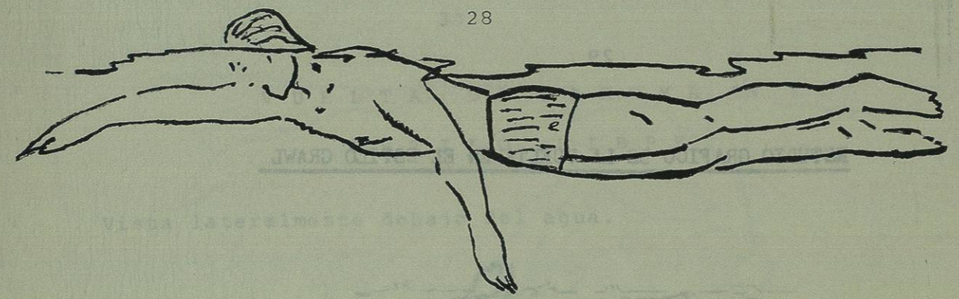
8.
La flexión de las rodillas no debe ser exagerada durante la patada, sino únicamente lo suficiente como para mantenerlas flexibles. Los dedos y plantas de los pies deben permanecer justamente por debajo de la superficie y producir cierta cantidad de espuma durante la patada.
La patada actúa en primer lugar como estabilizador pero puede añadir cierto impulso para lograr grandes velocidades en las carreras.



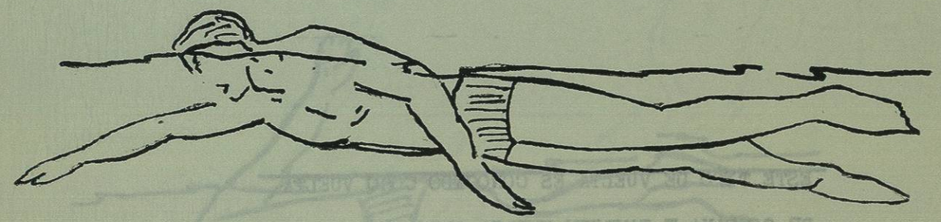
9.
La mano debe jalarse a través del agua con una velocidad en constante aumento. El jalón se inicia en forma relativamente lenta y se acelera en forma gradual hasta que alcanza su máximo al finalizar el jalón.



10.
El nadador nunca debe permitir que el codo se caiga, en especial al iniciarse la brazada. Los nadadores de distancias medias, tendrán que utilizar en mayor grado la técnica del jalón con el brazo flexionado que el nadador de distancias largas. Sin embargo, el codo deberá flexionarse hasta cierto punto en la parte intermedia del jalón, cuando se nada a diferentes velocidades. Es un error ejecutar el jalón con el codo extendido.

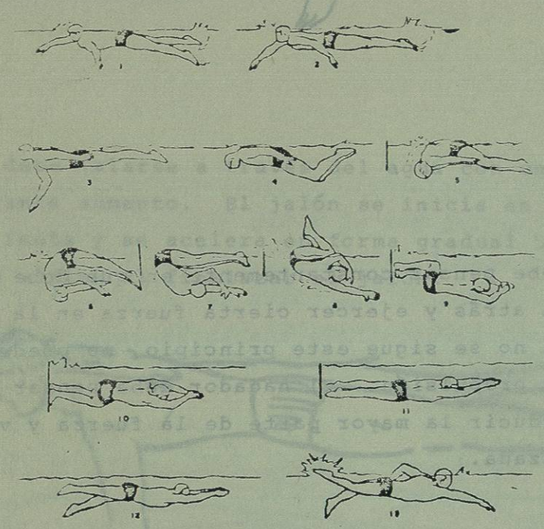


11.
El nadador debe pensar constantemente en que debe mover el agua hacia atrás y ejercer cierta fuerza en la parte posterior. Si no se sigue este principio, no puede haber una buena propulsión. El nadador debe pensar que tiene que producir la mayor parte de la fuerza y velocidad en la brazada.



12.
Se debe nadar ejecutando una brazada que sea lo suficientemente contínua como para eliminar los períodos muertos (períodos en los cuales no hay propulsión). Es posible contar con una ligera fracción de tiempo en la cual los brazos se colocan en la parte superior de la piscina y se dispone a iniciar el jalón sin que produzcan períodos muertos anteriores a la brazada.

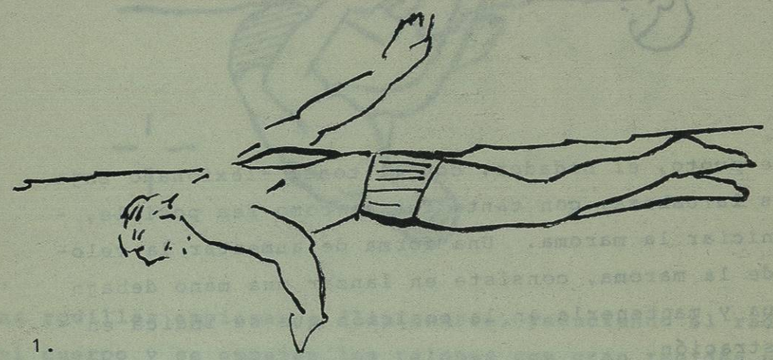
ESTUDIO GRAFICO DE LA VUELTA EN EL ESTILO CRAWL



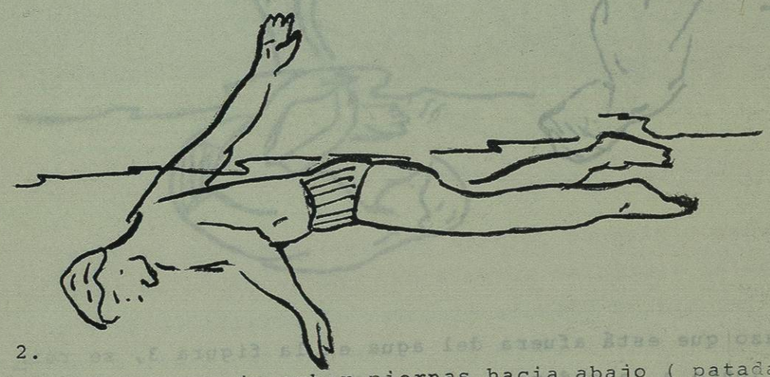
ESTE TIPO DE VUELTA ES CONOCIDO COMO VUELTA DE CAMPANA Y TAMBIEN VUELTA OLIMPICA

V U E L T A D E M A R O M A E N E L E S T I L O L I B R E

Vista lateralmente debajo del agua.



1.
A medida que el nadador se acerca a la pared de la piscina a velocidad media, debe dejar caer la cabeza y los -- hombros, para que precisamente la cabeza y los hombros - reciban la resistencia del agua.



2.
El nadador empuja ambar piernas hacia abajo (patada de delfín), lo cual contribuye a la elevación de las caderas, justamente antes de flexionar el torso hacia abajo.