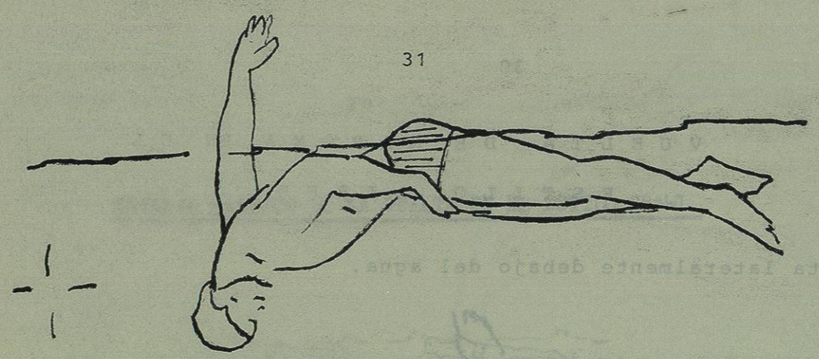


3.
En este punto, el nadador, con el torso flexionado baja aún más la cabeza, con tanta fuerza como sea posible, - para iniciar la maroma. Una forma de aumentar la velocidad de la maroma, consiste en lanzar una mano debajo del agua y mantenerla en la posición que se indica en - la ilustración.

4.
El brazo que está afuera del agua en la figura 3, se reintegra junto a la cadera. La posición de maroma se acentúa y debe tenerse presente que si las rodillas se flexionan antes de llegar a este punto, se reducirá considerablemente el impulso de resorte en la última fase de la maroma.

5.
Las rodillas empiezan a flexionarse, reduciendo el radio del cuerpo y se empujan los talones con gran rapidez en dirección de la pared de la piscina. Las manos inician un movimiento de remo hacia atrás, para contribuir a finalizar la última fase de la maroma.

6.
Hasta este momento, la acción ha consistido en ejecutar - una sencilla maroma hacia adelante, con gran rapidez, desde luego, ésto constituye únicamente uno de los métodos que existen para realizar la vuelta de maroma, y gran número de nadadores utilizan diferentes movimientos de las manos para ejecutar la maroma.

7.

En este punto, la mano derecha ejecuta un movimiento de remo, empujando el agua lateralmente, para que el cuerpo ejecute la cuarta parte de una vuelta.

8.

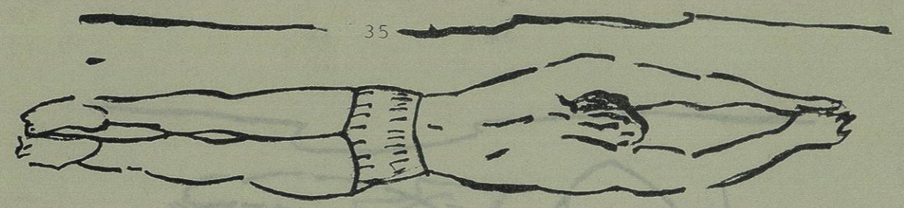
Las piernas y pies se colocan con fuerza contra la pared e inician la acción de propulsión. No se deben colocar primero los pies y después ejecutar el movimiento de propulsión, sino que el movimiento debe ser contínuo, a saber: maroma, latigazo de las piernas contra la pared y movimientos de empuje de resorte.

9.

La propulsión se inicia cuando el cuerpo se encuentra volteado de lado, no hacia abajo. Esto da lugar a que se realice una rápida separación de la pared, evitando que se pierda el tiempo al ejecutar otra cuarta parte de la vuelta.

10.

En este punto se completa el movimiento de propulsión que hace posible que los pies se despeguen de la pared, con ambos brazos sobre la cabeza y la cabeza alineada entre los mismos.



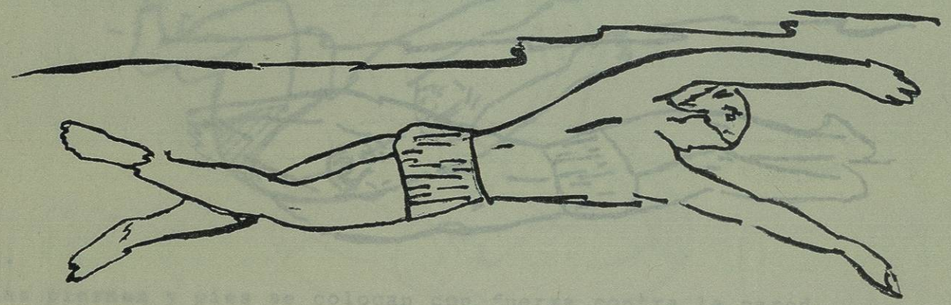
11.

El éxito de esta vuelta de maroma, consiste en lo siguiente:

a) Saber a qué distancia de la pared debe iniciarse la maroma.

b) Lograr mantener la posición flexionada a través de la mayor parte de la maroma y lograr efectuar un contacto de resorte, mediante la propulsión de los talones, mediante la flexión de las rodillas.

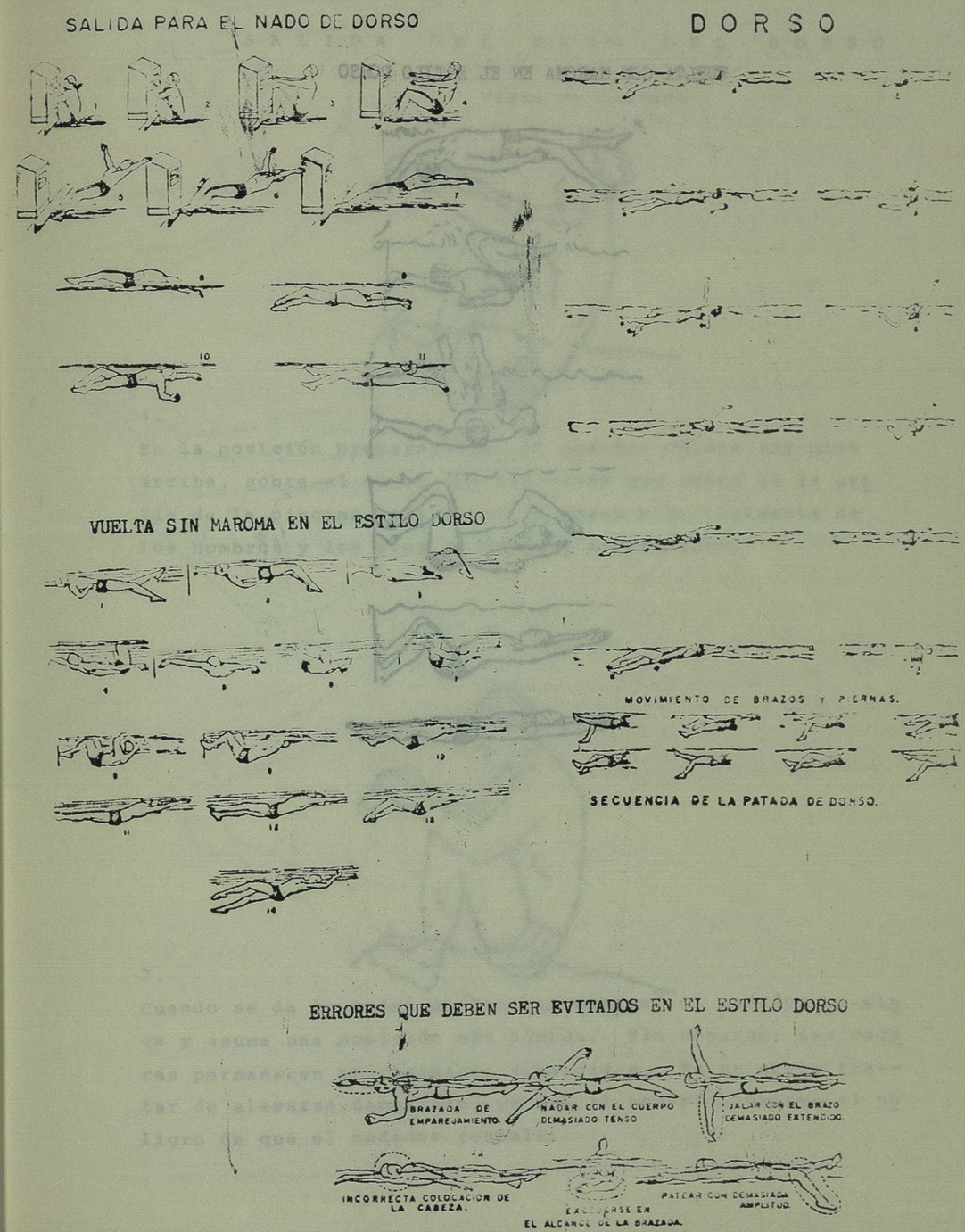
c) Saber ejecutar la cuarta parte de vuelta en la última etapa de la maroma.



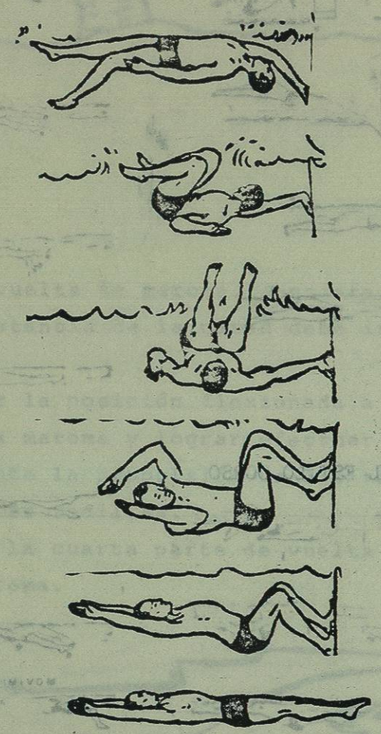
12.

Cuando se ejecuta la primera brazada, se ejecuta la otra cuarta parte de la vuelta, para que el nadador asuma una posición con la cara hacia abajo. La primera brazada debe ser ejecutada por el nadador, mientras éste se concentra en su avance y mantiene el otro brazo en firme posición horizontal, por encima de la cabeza.

ESTUDIO GRAFICO DEL ESTILO DE NADO DE DORSO EN SUS PRINCIPALES ASPECTOS



VUELTA CON MAROMA EN EL ESTILO DORSO

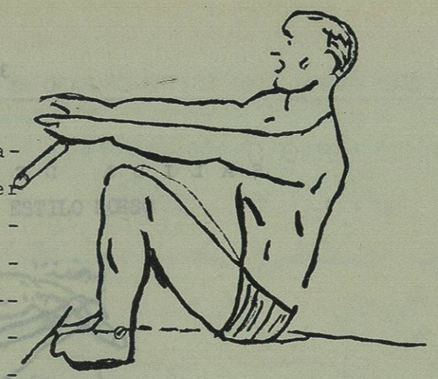


S A L I D A D E L N A D O D E L D O R S O

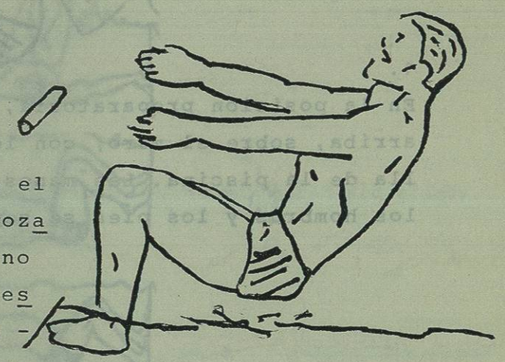
Vista de costado

1.
En la posición preparatoria, el nadador coloca los pies arriba, sobre el muro, con los dedos muy cerca de la orilla de la piscina. Las manos se abren a la distancia de los hombros y los pies se separan ligeramente.

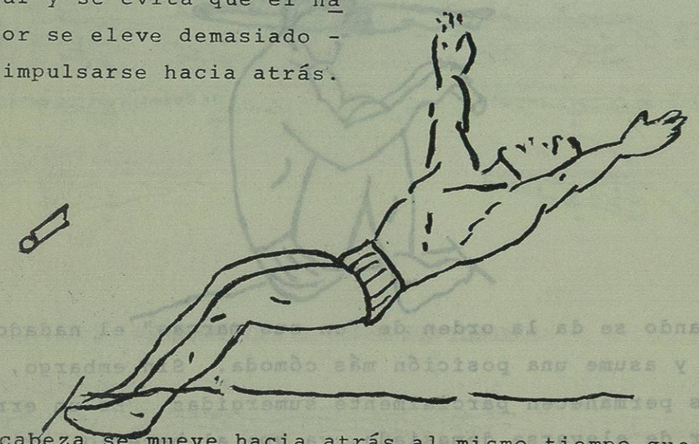
2.
Cuando se da la orden de "en sus marcas" el nadador se eleva y asume una posición más cómoda. Sin embargo, las caderas permanecen parcialmente sumergidas. Es un error tratar de elevarse demasiado, ya que al hacerlo, existe el peligro de que el nadador resbale.



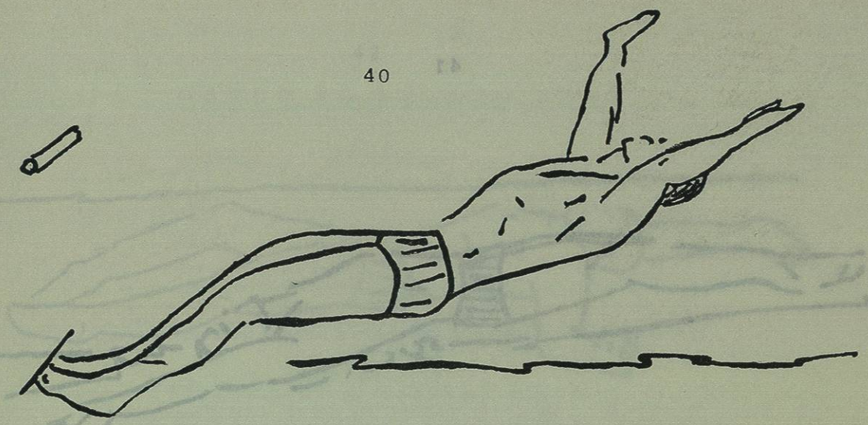
Cuando suena el tiro de salida, el nadador: en primer lugar, hace un movimiento de presión con las manos, lo que da lugar a que el cuerpo se baje un tanto e inmediatamente después se eleve, sacando las caderas del agua.



4.
Cuando las manos sueltan el barrote, se lanzan vigorozamente hacia los lados (no hacia arriba). Mediante este movimiento, el cuerpo penetra en el agua sin ondular y se evita que el nadador se eleve demasiado al impulsarse hacia atrás.



5.
La cabeza se mueve hacia atrás al mismo tiempo que los brazos se lanzan también hacia atrás. Se puede apreciar en que esta fase las caderas se encuentran por completo fuera del agua.



6.
Las rodillas y las caderas se extienden con tremenda fuerza y velocidad. Los tobillos se extienden también a medida que las piernas quedan completamente rectas.

7.
La espalda se arquea ligeramente a medida que el cuerpo vuela sobre el agua completamente extendido. Sin embargo, el arco de la espalda no debe ser muy acentuado y el nadador debe tratar de mantener el cuerpo muy cerca de la superficie del agua y completamente plano.