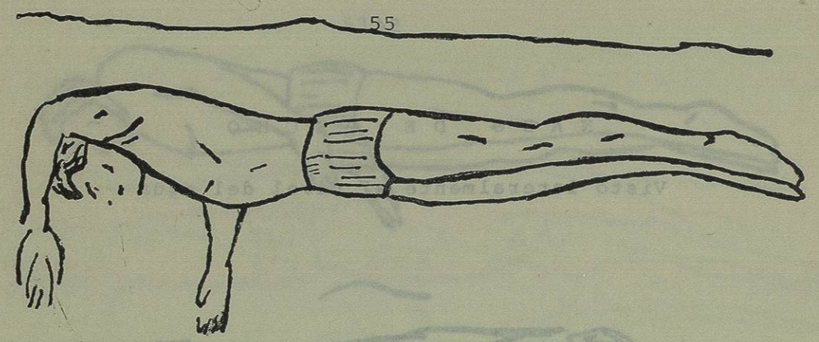
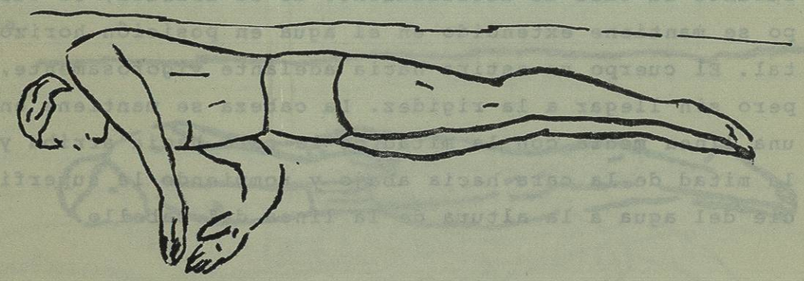


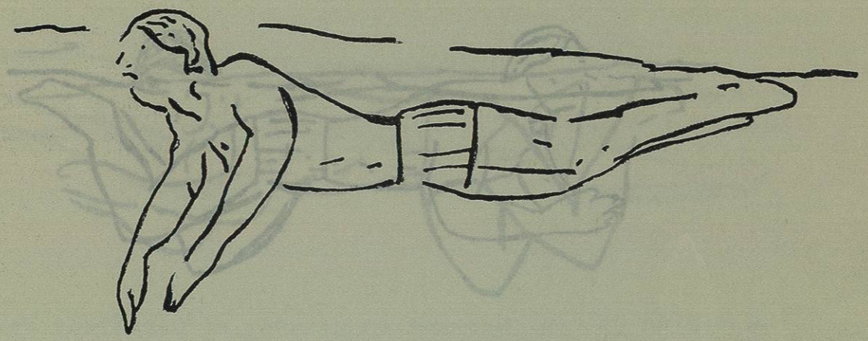
3.

Cuando los brazos se encuentran casi al nivel de los hombros, se empujan rápidamente hasta asumir una posición vertical. El nadador debe tener la sensación de que mueve el agua hacia atrás durante la brazada.



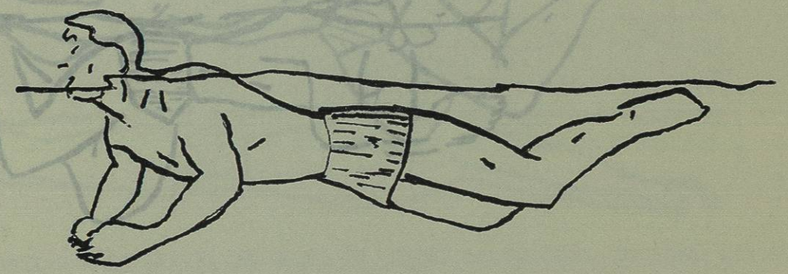
4.

Se continúa empujando hacia atrás. Las piernas deben permanecer extendidas y alineadas durante el jalón, manteniéndolas ligeramente abiertas para que el agua no se acumule entre las mismas, causando una mayor resistencia.



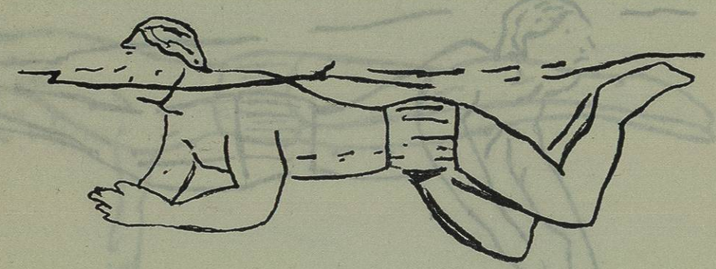
5.

La brazada termina ligeramente frente a los hombros y utilizando un movimiento circular, el agua circula y las manos se juntan frente a los hombros con los codos todavía bastante abiertos. La respiración se efectúa hacia el final del jalón cuando la parte superior del hombro se encuentra en su posición más elevada durante el ciclo del brazo.



6

Las personas se recuperan durante la primera etapa de la recuperación del brazo. La respiración se efectúa flexionando el cuello hacia atrás y tratando de permanecer lo más bajo y con el cuerpo tan plano como sea posible. El nivel del agua debe quedar a la altura del labio inferior.

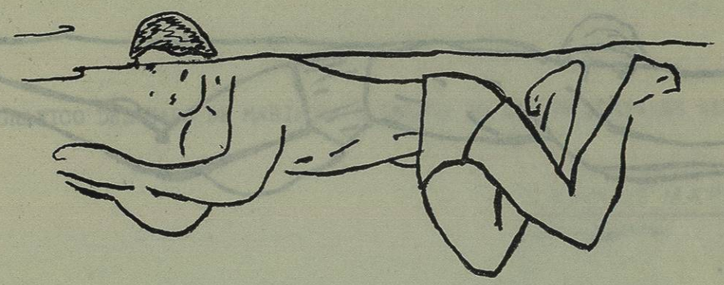


7.

Las manos se mueven hacia adelante con las palmas hacia arriba como se ilustra aquí. A medida que se mueve ha-- cia adelante, las palmas giran hasta quedar una frente a la otra. Al final de la fase de recuperación, las mu ñecas han descrito un semi-círculo hasta quedar con las palmas hacia abajo. Las piernas han terminado casi la fase de recuperación y las caderas permanecen en una po sición elevada y de fuerza.

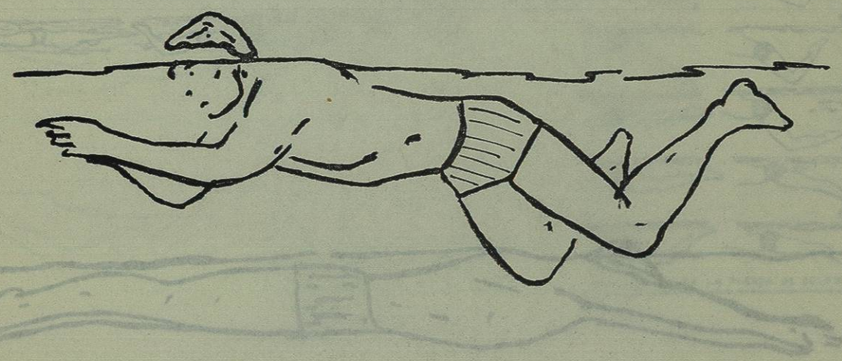
8.

La recuperación de las piernas se ha logrado flexionando las rodillas hacia adelante con los talones tan cerca de la superficie como sea posible, sin romper la línea de - la superficie del agua.



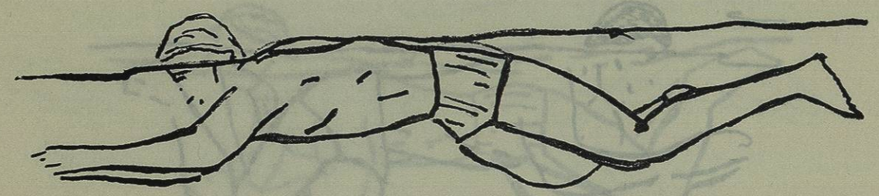
9.

El impulso de las piernas se inicia cuando los brazos se encuentran a la mitad de la recuperación, con las cade-- ras elevadas. La respiración se completa y la cabeza cae dentro del agua. Es posible en este caso cometer el error de retrazar la respiración.

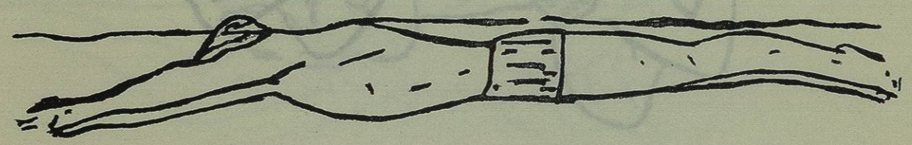


10.

Cuando se inicia la patada, los dedos pequeños de los pies y los talones se empujan hacia afuera de las rodi llas, de tal manera que se inicia un impulso circular posterior (patada de látigo)

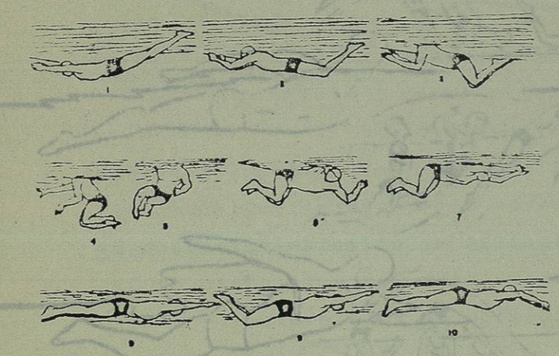


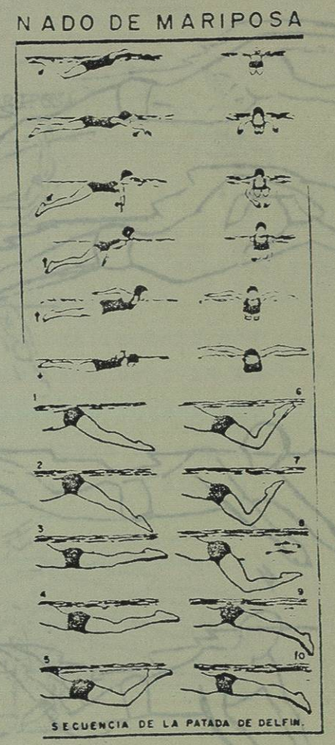
11.
A medida que se continúa la patada, el papel que desempela la planta del pie, va adquiriendo mayor importancia por lo que se debe sentir una mayor presión en esta parte del - - cuerpo. Hacia la mitad del impulso de la pierna el nadador debe realizar un esfuerzo conciente para elevarse y asumir una posición horizontal cerca de la línea de la superficie. Esto tiene la ventaja de aumentar la fuerza de la patada y de que disminuya la resistencia a lo largo del lado anterior del muslo (patada de bombeo).



12.
El nadador se estira hacia adelante y cuenta con muy poco tiempo para el deslizamiento. La brazada debe tener una - continuidad con el siguiente jalón que se efectúa poco -- después de que las piernas ha completado su impulso y el nadador se ha estirado.

ESTUDIO GRAFICO DEL NADO DE MARIPOSA O DELFIN EN SUS PRINCIPALES ASPECTOS





LA SALIDA ES SIMILAR A LA SALIDA DE CRAWL INCLUSIVE MANTENIENDO EL MISMO ANGULO DE 15 GRADOS. EL ESTILO DE MARIIPOSA ES EL UNICO NADO ORTODOXO DE ONDULACION.