

Progresión de los ejercicios de enseñanza para el estilo de dorso y crol

Patada de dorso, con brazos a los costados, mirada directamente arriba.



Patada de crol, con brazos a los costados, mirada directamente al piso.



Patada lateral, con brazos a los costados, mirada directamente arriba.



Patada lateral, con un brazo estirado,
mirada arriba.



Patada lateral, con brazos a los costados, mirada directamente al piso.



Patada lateral, brazos a los costados, mirada arriba, alternando ambos lados sin mover la cabeza, contando hasta el 5.



Mismo ejercicio



Patada lateral, brazos a los costados, mirada arriba, cambiar la mirada abajo, cambiar de lado.



Patada lateral, brazos a los costados, mirada arriba, girar el cuerpo hacia el lado contrario, cambiar la mirada hacia abajo y dar la vuelta completa.



Patada lateral, con un brazo al costado y uno estirado, mirada directamente arriba, intercambiando con mirada al piso.



Patada lateral, con un brazo al costado y uno estirado, la mirada directamente al piso, y solo girar el cuello hacia arriba para respirar.



Patada lateral, con un brazo estirado y el otro al costados, mirada directamente arriba, con el brazo del costado realizar una brazada de dorso, contar hasta el 5 y realizar la otra brazada de dorso, repetir el ciclo.



Patada lateral, con un brazo al costado y el otro estirado, mirada arriba, con el brazo que está estirado realizar brazada de dorso manteniendo el brazo al costado sin mover, solamente realizar el movimiento lateral del cuerpo, repetir continuamente el ejercicio.



Patada lateral, con un brazo al costado y el otro estirado, mirada arriba contando hasta el 5, realizar 3 brazadas de dorso y regresar a la posición inicial del otro costado.



Patada lateral, con un brazo al costado y el otro estirado, mirada hacia arriba, cambiar la mirada hacia el piso, flexionar el brazo al costado y regresar simulando abrir y cerrar un zipper y regresar la mirada hacia arriba.



Patada lateral, con un brazo al costado y uno estirado, mirada hacia arriba, cambiar la mirada al piso, con el brazo del costado realizar la brazada de crol, hacerlo a ambos lados.



Patada lateral, con un brazo al costado y uno estirado, mirada directamente arriba, cambiar la mirada al piso y realizar 3 brazadas de crol, y repetirlo al lado contrario.



Patada lateral, con un brazo estirado y el otro al costado, mirada directamente arriba, cambiar la mirada hacia abajo y con el brazo que está estirado hacer brazada de crol, regresar a la posición inicial.



Patada lateral, con un brazo estirado y el otro al costado, mirada directamente arriba, haciendo combinaciones de brazadas de dorso y crol en ambos sentidos de rotación.



4 brazadas de dorso y 4 brazadas de crol, tomando en cuenta el hacerlo completamente a ambos costados, con la mirada bien fija hacia arriba y hacia abajo respectivamente.



Patada lateral, con un brazos estirado al frente y el otro al costado, mirada directamente arriba, con el brazo estirado dar 2 brazadas de dorso, después girar la cabeza para mirar el piso y hacer 2 brazadas de crol con respiración y girar nuevamente la cabeza para mirar arriba.



Mismo ejercicio



Retroalimentación



Estilo de dorso



Estilo de crol

