

Tablas para evaluar los estilos de natación

Autora: Esperanza Jaqueti Peinado

			Si	No	
C R O L	POSICIÓN	Lo más posible horizontalmente			
		Rotación de la cabeza y hombros (rolido)			
	BRAZOS	Entrada	En la prolongación del hombro		
			Brazo casi en extensión		
		Tracción	Movimiento adelante-abajo		
			Flexión del codo y mano adentro-arriba-atrás		
			Extensión del codo y arriba-afuera-atrás		
		Recobro	El codo es el primero en salir del agua		
	Posición alta con respecto a la mano				
	PIERNAS	Mano relajada			
		Flexión de rodilla para luego realizar una extensión brusca de la pierna			
	COORDINACIÓN	Pies en flexión plantar y ligera rotación interna			
		La inspiración al final del tirón-empuje			
Entrada de la cara antes que la mano					
		La cara, dentro, verá entrar las 2 manos			

			Si	No	
E S P A L D A	POSICIÓN	Lo más horizontal posible			
		Las orejas por la superficie del agua			
		Caderas y piernas cerca de la superficie			
	BRAZOS	Entrada	Brazo en prolongación del hombro		
			Giro de la mano (palma) hacia afuera		
			Dedo meñique es el primero en entrar		
		Tracción	La mano busca profundidad		
			Flexión del codo		
			Mano hacia atrás y afuera-adentro con respecto al cuerpo y abajo-arriba-abajo con respecto a la superficie del agua		
			Cerca de la cadera hasta la extensión del brazo		
		Recobro	El primero en salir es el pulgar		
			Brazo extendido y relajado		
	El brazo pasa cerca de la oreja				
	PIERNAS	Giro de la palma hacia afuera			
		Flexión de rodilla para luego realizar una extensión rápida de la pierna			
		Pies en flexión plantar y ligera rotación interna			

			Si	No	
B R A Z A	POSICIÓN	Posiciones extremas: máxima extensión y máxima flexión.			
	BRAZOS	Tracción	Extensión de brazos, palmas hacia abajo		
			Rotación hacia afuera		
			Se abren a la anchura de los hombros		
			Flexión de los codos		
			Movimiento afuera-abajo		
			Y posteriormente adentro-atrás		
			Codos altos		
	BRAZOS	Recobro	Aproximación entre los codos		
			Palmas de las manos hacia adentro o arriba		
			Extensión de los brazos		
	PIERNAS	Batido	Flexión de rodillas y aproximación de los talones a los glúteos		
			Giro hacia fuera de pies		
			Rodillas un separadas y pies más separados		
			Movimiento de los pies hacia afuera-abajo		
			Movimiento circular hasta la extensión		
			En máxima profundid. unir plantas de pies		
		Recobro	Pies buscan la superficie del agua		
	Flexión de rodillas y talón hacia glúteos				
COORDINACIÓN	Inspiración se realiza al final del tirón				
	Realizar brazada y batida alternativamente				

			Si	No	
M A R I P O S A	POSICIÓN	Posición horizontal			
		Movimiento ondulatorio (tronco y piernas)			
	BRAZOS	Entrada	Brazos extendidos		
			Codos rotados hacia arriba		
			Las manos miran hacia afuera-abajo		
			Los pulgares son los primeros que entran		
			A la anchura de los hombros		
		Tracción	Las manos hacia afuera y hacia abajo		
			Flexión de los codos 90		
			Codos adelantados		
			Manos hacia adentro-atrás (se tocan)		
			Hacia atrás-afuera (hacia las caderas)		
	Recobro	Codos más altos que las manos			
		Brazos relajados			
	PIERNAS	Simultáneas			
		El movimiento parte de las caderas			
		Pequeña flexión de rodillas			
		Empeine en extensión			
COORDINACIÓN	1er. batido con la entrada de las manos				
	Batido en la acción hacia atrás-afuera				
	Una respiración, dos brazadas, cuatro patadas				