

## EJERCICIOS TECNICA DE NATACION



### 1) CABEZA DIRIGE EL CUERPO

Si llevas la cabeza muy levantada, la cadera la llevarás baja e irás torcido, por lo que ofrecerás más resistencia, irás más despacio y te cansarás más. Nada con la cabeza mirando al fondo e intenta respirar como puedas, ya verás cómo si respiras hacia adelante, el cuerpo se hunde pero si lo haces lateral seguirás en la misma posición.



### 2) NADAR CON 1 BRAZO

Haz un largo con un brazo y la vuelta con el otro. Alterna a probar respirando cada dos brazadas para evitar que el tronco se balancee mucho. No te olvides de darle a los pies para no hundirte!!!



### 3)

Giro de todo el cuerpo con la cabeza fija. 12 giros por 25 metros.


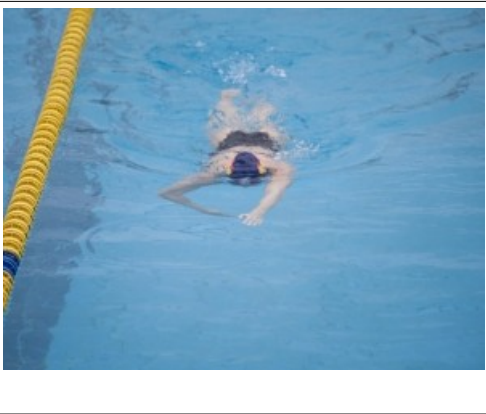

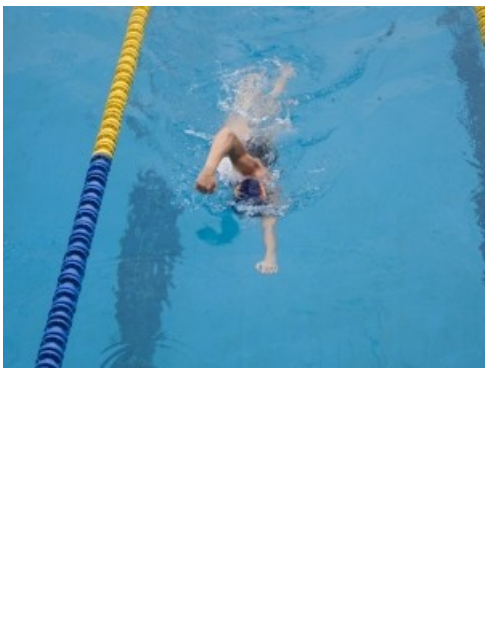
- Objetivo: alineación y altura correcta del cuerpo.

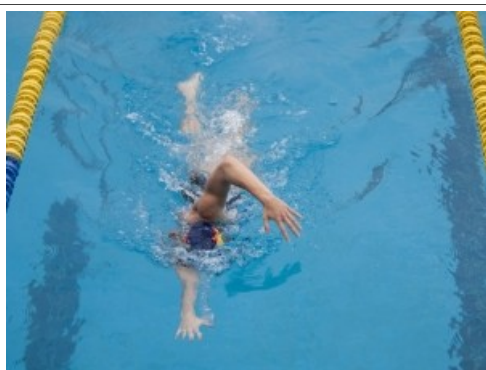


### 4)

Un brazo estirado delante del cuerpo y otro en la mitad del recobro.

- Objetivo: Familiarizarte con la posición de deslizamiento

	<p>5) Tres brazadas, en la 4ª deslizar lateralmente mientras se dan 6 patadas. Volver a empezar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo: Mejorar el deslizamiento lateral y la patada de cr</li> </ul>
	<p>6) Boca abajo, brazos a los lados de la cabeza. Mover circularmente las manos hacia abajo hasta la altura de la cara. Los codos siempre por encima de las manos. No bajar los codos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo: Sentir presión o apoyo en las manos y antebrazos en la primera fase de la brazada.</li> </ul>
	<p>7) Nadar crol sin recobrar los brazos por fuera del agua. Los codos deben ir perpendiculares al agua.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo: Mejorar la eficiencia en la tracción de la brazada.</li> </ul>
	<p>8) Nadar con los puños.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo: Buscar la mejor trayectoria del brazo para aumentar la tracción así como sentir el apoyo en los antebrazos.</li> </ul>



9)  
Nadar con los dedos de las manos separados entre sí.

- Objetivo: Mejorar la presión del agua sobre la mano al volver nadar normal, gracias a la disminución la presión del agua sobre la mano al llevar los dedos separados.



10) Pateo lateral y cada 3 segundos se realiza una brazada y se cambia la respiración al lado contrario.



11) Con la tabla en las manos, tumbarse boca abajo, estirar los brazos en prolongación del cuerpo y mover los pies (batir los pies).  
Recuerda la posición de los tobillos: estirados y relajados. Procura no sacar los pies fuera del agua, tan sólo podrás "romper" la superficie del agua con la punta del dedo gordo. Mantén el cuerpo elevado.

**Variante 1:** Mismo ejercicio del ejemplo pero ahora cogemos aire de forma lateral, es decir, sólo por el lado izquierdo; para lo cual nos ayudaremos, no solo girando el cuello, sino también girando el cuerpo a través de nuestro eje longitudinal.

El ejercicio consiste en batir los pies sin pararlos, coger aire una vez por el lado izquierdo y volver a meter la cara en el agua para expulsar el aire.

Un error común es coger el aire de forma frontal, levantando la cabeza por delante. Para que esto no suceda, tendrás que ir pensando todo el tiempo (al menos al principio), que la oreja del lado contrario por el que coges aires, deberá permanecer siempre en el agua, realizando un giro de la cabeza como si negáramos con la cabeza pero solo la mitad.



12) PIES CROL SIN TABLA

Para elevar la cabeza y tomar aire puedes ayudarte de los brazos haciendo una pequeña brazada de braza



### 13) Pies de crol en posición vertical con manos fuera del agua

Intenta mantenerte fijo con los brazos fuera del agua y las manos sobre la cabeza, o fuera del agua, en posición vertical, con un batido continuo de crol. Procura no moverte del sitio.