



(2) TGU – Turkish Get Up con implemento al hombro:

1. Enseñar el movimiento

a. Posición inicial

- i. Acostado de espaldas
- ii. Un brazo extendido con la palma hacia el suelo y en ángulo 45° respecto del cuerpo. El otro sujetando implemento sobre el hombro
- iii. La pierna contraria flectada y apoyada en la planta del pie y la otra ligeramente separada y extendida.

b. Ejecución

- i. Empujando con el talón de la pierna flectada y con giro de cadera, levantar el tronco, apoyando el codo del brazo libre.
- ii. Apoyando firmemente la mano en el suelo extendiendo el codo, mientras la pierna que estaba extendida pasa por debajo del cuerpo, entre la mano y la otra pierna de apoyo, colocando la rodilla en el centro.
- iii. Levantar la mano del suelo y enderezar la espalda activando la zona media.
- iv. Ponerse de pie
- v. Descendemos, primero apoyando la rodilla nuevamente en el suelo.
- vi. Lentamente buscar apoyar la mano siguiendo la línea de la pierna arrodillada.
- vii. Extender la pierna arrodillada hacia adelante, quedando sentado en el suelo con una mano apoyada.
- viii. Flectar el brazo y apoyar el codo.
- ix. Finalmente bajar el hombro de la mano que se encuentra apoyada y volver a posición inicial.

2. Observar el movimiento

a. Puntos clave

- i. Empuje inicial fuertemente con el talón y con giro de la cadera.
- ii. Estabilizar bien cada posición antes de pasar a la siguiente.



3. Corregir el movimiento

a. Error – Levantar el tronco con los músculos del abdomen

- i. Indicar que es más fácil y efectivo empujar con el talón de la pierna flectada y girar la cadera para levantar el tronco.