

(4) Trípodes

1. Enseñar el movimiento

a. Posición inicial

- i. De espaldas al suelo apoyado con pies y manos.
- ii. La cadera flectada pero sin tocar el suelo.

b. Ejecución

- i. Sacar una mano del suelo, llevando el codo a la cadera.
- ii. Extender la cadera completamente hacia arriba.
- iii. Marcar la posición un segundo y extender el brazo hacia arriba.
- iv. Marcar la posición un segundo y volver el codo a la cadera.
- v. Marcar la posición un segundo y bajar la cadera.
- vi. Cambiar de brazo y ejecutar nuevamente

2. Observar el movimiento

a. Puntos clave

- i. La cadera nunca toca el suelo
- ii. Extensión completa de cadera al subir
- iii. Marcar cada posición antes de pasar a la siguiente.

3. Corregir el movimiento

a. Error – No completar la extensión de cadera.

- i. Indicar al alumno que empuje fuerte desde los talones y presione firmemente la cadera hacia arriba.

b. Error – No marcar las diferentes posiciones

- i. Indicar al alumno que marque cada pausa antes de ejecutar el siguiente movimiento. Que lo haga robotizado.