

(4) Giro ruso pierna extendida:

1. Enseñar el movimiento

a. Posición inicial

- i. Apoyarse en el suelo repartiendo el peso entre las manos y la parte delantera de los pies.
- ii. Rodillas flectadas y vista hacia el suelo

b. Ejecución

- i. Girar el tronco hacia la derecha girando sobre la parte delantera de los pies.
- ii. Sacar la mano derecha del suelo llevando el codo hacia las costillas.
- iii. Girar hacia el otro lado pasando por posición inicial y levantando el brazo izquierdo y llevándolo hacia las costillas.

2. Observar el movimiento

a. Puntos clave

- i. Repartir el peso del cuerpo por igual entre manos y pies.
- ii. Pies apoyados en la parte delantera de los mismo (los dedos).
- iii. Brazo libre se lleva a las costillas.

3. Corregir el movimiento

a. Error – No repartir peso entre manos y pies.

- i. Indicar al alumno que debe repartir equitativamente el peso entre las manos y pies, de lo contrario el giro se vuelve torpe y lento.

b. Error – Brazo libre queda colgando

- i. Indicar al alumno que el brazo de la mano que se saca del suelo debe llevarse con el codo a las costillas.

***Variante con pierna extendida:** Se aplican todas las indicaciones, puntos clave y errores del giro ruso y se agrega:

- Al girar a la derecha, la pierna izquierda se cruza por delante de la pierna derecha pateando firmemente hasta extenderla paralela al suelo y en 90° en relación al cuerpo.
- Para girar hacia la izquierda se regresa a la posición inicial primero para continuar rápidamente el giro hacia el otro lado pasando la pierna derecha por delante de la izquierda.

- La cadera baja cada vez que se extiende una pierna hacia los lados pero nunca toca el suelo ni se queda sentado.