

(2) Battle Ropes paralela con giro:

1. Enseñar el movimiento

a. Posición inicial

- i. Espalda recta
- ii. Rodillas y cadera ligeramente flectadas, cargando el peso hacia atrás.
- iii. Una tira en cada mano sujeta por el extremo y el resto desenrollada hacia adelante

b. Ejecución

- i. Sin perder la posición inicial, comenzar a sacudir fuerte y rápido hacia arriba y abajo la tira de forma alternada con cada brazo.
- ii. Mantener un ritmo constante logrando que se aprecien ondas a lo largo de toda la tira.

2. Observar el movimiento

a. Puntos clave

- i. Mantener siempre espalda recta
- ii. Cadera hacia atrás y rodillas ligeramente flectadas.
- iii. Movimiento vigoroso de los brazos hacia arriba y abajo de forma alternada.

3. Corregir el movimiento

a. Error – Perder posición inicial

- i. Indicar al alumno detenerse y corregir posición inicial, explicando que es $\frac{1}{4}$ de sentadilla.

b. Error – Brazos lentos

- i. Indicar al alumno que el movimiento de los brazos es rápido y fuerte, logrando grandes ondas a lo largo de la tira.

Variante Paralelo con giro: Se aplican todas las características de la ejecución en paralelo más:

- Mientras se sacuden los brazos al mismo tiempo de arriba abajo, se llevan a derecha e izquierda, trazando una "V" invertida.
- El movimiento hacia los lados se realiza girando el tronco y ayudando con los brazos.