



(3) Abdominales XF

1. Enseñar el movimiento

a. Posición inicial

- i. Recostado de espaldas en el suelo
- ii. Piernas dobladas y hacia los lados, manteniendo junta la planta de los pies
- iii. Brazos hacia atrás tocando el suelo con las manos

b. Ejecución

- i. Levantar la espalda de suelo llevando las manos hacia adelante.
- ii. Llegar hasta posición sentado con brazos hacia arriba completamente extendidos y espalda recta.
- iii. Descender a la posición inicial

2. Observar el movimiento

a. Puntos clave

- i. Mantener la planta de los pies juntas y rodillas lo más abiertas posibles.

3. Corregir el movimiento

a. Error – No llegar a posición sentado

- i. Indicar al alumno que debe subir hasta quedar completamente sentado.