



(4) Gusanito:

1. Enseñar el movimiento

a. Posición inicial

- i. Apoyar las manos cerca de los pies
- ii. Rodillas extendidas y cadera elevada

b. Ejecución

- i. Avanzar con las manos dejando los pies fijos hasta extender completamente la cadera manteniendo la espalda recta.
- ii. Al completar la extensión de la cadera, fijar la posición apretando glúteos y abdomen y realizar una flexión de brazos ó push up.
- iii. Al subir del push up caminar con las manos de regreso, manteniendo siempre rodillas extendidas, lo más cerca posible de los pies.

2. Observar el movimiento

a. Puntos clave

- i. Rodillas extendidas en todo momento.
- ii. Completar extensión de cadera avanzando con las manos.
- iii. Regresar caminando con las manos lo más cerca posible a los pies.

3. Corregir el movimiento

a. Error – Avanzar sin completar la extensión de cadera

- i. Indicar al alumno que debe avanzar hasta que la cadera quede completamente extendida antes de hacer el push up.

b. Error – Espalda curva



- i. Indicar al alumno que enderece la espalda, activando glúteos y abdomen para fijar la posición.