

### (3) Estocadas Patinador:

#### 1. Enseñar el movimiento

##### a. Posición inicial

- i. De pié completamente extendido

##### b. Ejecución

- i. Manteniendo el tronco recto, dar un paso largo hacia atrás.
- ii. Descender la cadera doblando la rodilla delantera hasta un ángulo de 90° evitando que la misma quede más adelante que la punta del mismo pie y tocando en el suelo con la otra rodilla.
- iii. Regresar a posición inicial, procurando mantener el tronco recto y sin apoyar las manos en la pierna.
- iv. Repetir la acción de forma alternada con ambas piernas.

#### 2. Observar el movimiento

##### a. Puntos clave

- i. Mantener tronco recto en todo momento con zona media activa
- ii. La rodilla delantera se dobla hasta 90° y sin pasar la punta del pié
- iii. Brazos relajados a los costados

#### 3. Corregir el movimiento

##### a. Error – Rodilla delantera sobrepasa la punta del pie

- i. Ejecutar el ejercicio realizando el paso hacia atrás recalcando que sea un paso largo

##### b. Error – Tronco se inclina hacia adelante al descender

- i. Pedir mayor activación de la zona media y ejecutarlo más lento procurando que el tronco se mantenga recto

#### \*Variante Patinador: Estocadas con desplazamiento lateral

- Comenzando desde posición de pie, se cruza la pierna derecha extendida por detrás de la pierna izquierda mientras esta se va flectando.
- La rodilla de la pierna que se dobla no puede sobrepasar la línea de la punta del pie.
- Se inclina levemente el tronco hacia adelante conservando la espalda recta.

- Para cambiar a la otra pierna se debe extender rápidamente la pierna flectada y con un pequeño salto cambiar se cambia de pierna cruzando la pierna izquierda por detrás de la derecha.
- Los brazos se cruzan oscilan por delante en el mismo sentido de la pierna que se cruza por atrás.