



(4) Escorpión

1. Enseñar el movimiento

c. Posición inicial

- i. Acostado boca abajo con piernas extendidas.
- ii. Brazos extendidos y abiertos a 90° con las palmas hacia el suelo

d. Ejecución

- i. Llevar el talón del pie derecho hacia la mano izquierda, flectando la pierna y rotando la cadera.
- ii. Mantener pecho y hombros en contacto con el suelo.
- iii. Regresar a posición inicial y repetir la acción con pie izquierdo hacia mano derecha.

2. Observar el movimiento

a. Puntos clave

- i. Pecho y hombros en contacto con el suelo en todo momento
- ii. Brazos extendidos y abiertos en 90° con las palmas hacia el suelo

3. Corregir el movimiento

b. Error – Pierna extendida

- i. Indicar que la pierna va flectada tratando de alcanzar la mano contraria acompañando el movimiento con la cadera.