



(6) Péndulo con Mazo:

1. Enseñar el movimiento

a. Posición inicial

- i. Pies separados al ancho de hombros
- ii. Espalda recta en todo momento y rodillas ligeramente flexionadas
- iii. Mazo sujeto desde el centro del mango frente al cuerpo con la cabeza hacia abajo

b. Ejecución

- i. Empujar el mazo con los brazos entre las piernas y acompañar el movimiento con inclinación del tronco hacia adelante.
- ii. Extender potentemente la cadera y las rodillas, lo que provocará que se enderece el tronco y el mazo haga un movimiento de péndulo elevando su cabeza hacia adelante y arriba.
- iii. Permitir que la cabeza del mazo se eleve hasta la altura de la cara.
- iv. Dejar que la cabeza del mazo baje y se vuelva a meter entre las piernas acompañando el movimiento con una inclinación del tronco y ligera flexión de rodillas.
- v. Repetir la acción según la cantidad de repeticiones a realizar.

2. Observar el movimiento

a. Puntos clave

- i. Mantener espalda recta.
- ii. Potente extensión de cadera
- iii. Dejar que el mazo baje y se meta entre las piernas.



3. Corregir el movimiento

a. Error – Espalda curva

- i. Indicar al alumno que mantenga la espalda recta incluso cuando inclina el tronco para centrar la acción en los músculos de la cadera y no en la parte baja de la espalda.

b. Error – Balancear el mazo con los brazos

- i. Indicar al alumno que el balance del mazo se logra con el impulso de la cadera, brazo permanecen relajados pero con agarre firme del implemento.