

## (2) Empuje de Rodilla

### 1. Enseñar el movimiento

#### b. Posición inicial

- i. De pie con los pies separados al ancho de hombros.

#### c. Ejecución

- i. Descender haciendo una sentadilla, manteniendo el peso en el talón, cadera hacia atrás y espalda recta.
- ii. Colocar los codos por dentro de las rodillas y presionar firmemente hacia afuera manteniendo la posición por el tiempo indicado

### 2. Observar el movimiento

#### a. Puntos clave

- i. Espalda recta
- ii. Peso en el talón y cadera hacia atrás
- iii. Empuje constante con los codos por dentro de las rodillas

### 3. Corregir el movimiento

#### b. Error – Espalda curva

- i. Indicar al alumno que enderece la espalda manteniendo el peso en los talones y la cadera hacia atrás.