

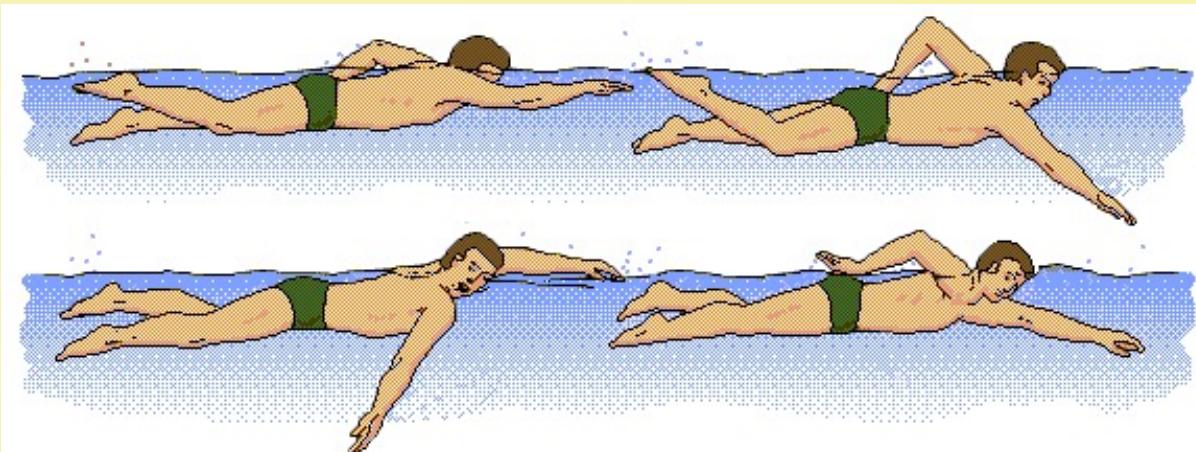
# El crol

Vídeo técnica



# Características

- Más rápido. 80% - 20%.
- Brazos alternativos/piernas en batido constante.
- Elementos técnicos:
  1. Posición del cuerpo.
  2. Respiración.
  3. Acción de las piernas.
  4. Acción de los brazos.
  5. Coordinación.

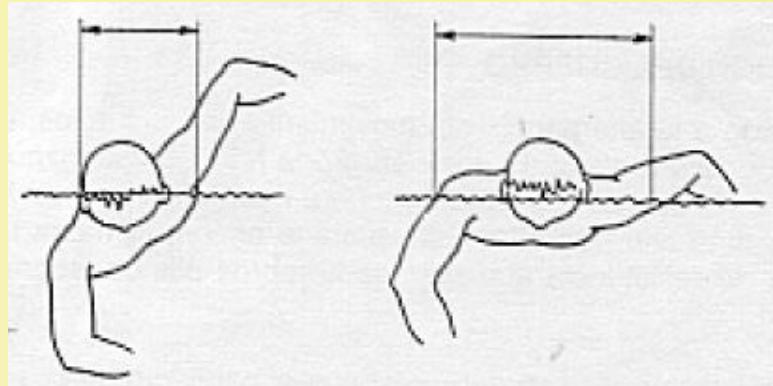


# Posición del cuerpo

ROLIDO.

- Hidrodinámica!!!
- Acción.
- Ventajas:

1. Facilita el recobro con hombro y codo alto.
2. Permite tracción profunda y eficaz.
3. Consigue una respiración más fácil.
4. Menor resistencia al avance.

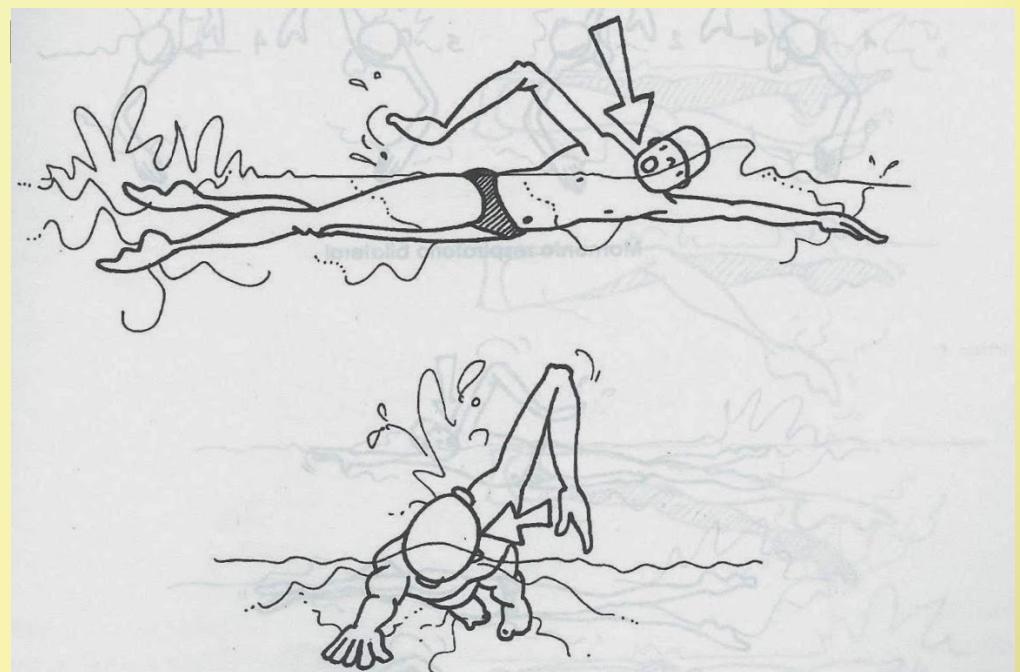
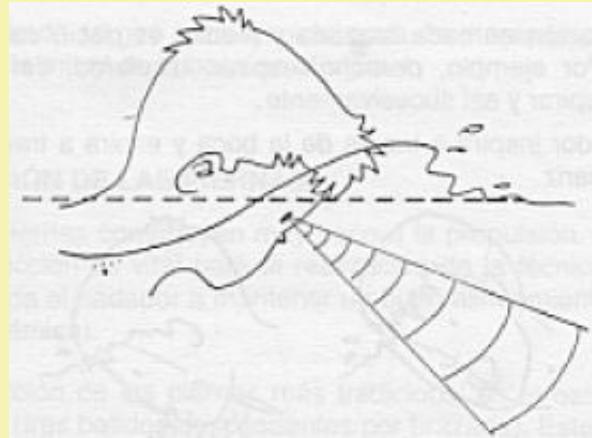


Ejercicios de rolido

# Posición del cuerpo

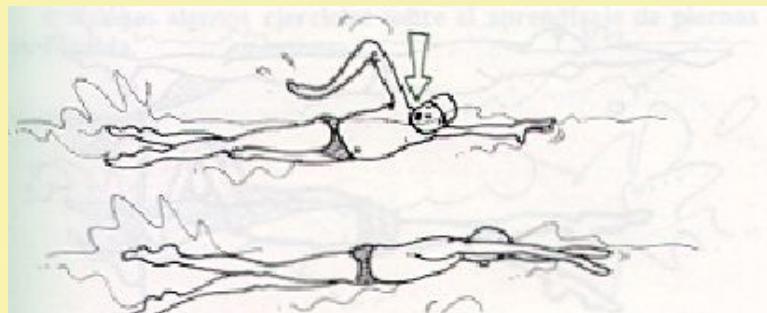
## LA CABEZA

- Línea del cabello.
- Mirada.
- Giro lateral.
  - Permite respirar por ola que se forma



# Respiración

- Bilateral:
  - Equilibrio técnico.
  - Equilibrio muscular.
  - Competición.
- Cada braza y media (3)
- Consejos.
  1. Ambos lados.
  2. Mirada T.
  3. Siguiendo el recobro.
  4. Entrada de manos.
  5. Mitad de cara.

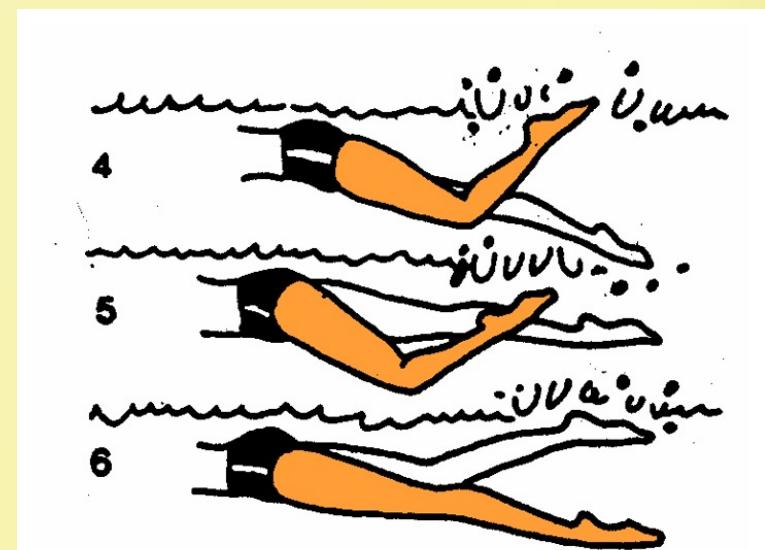
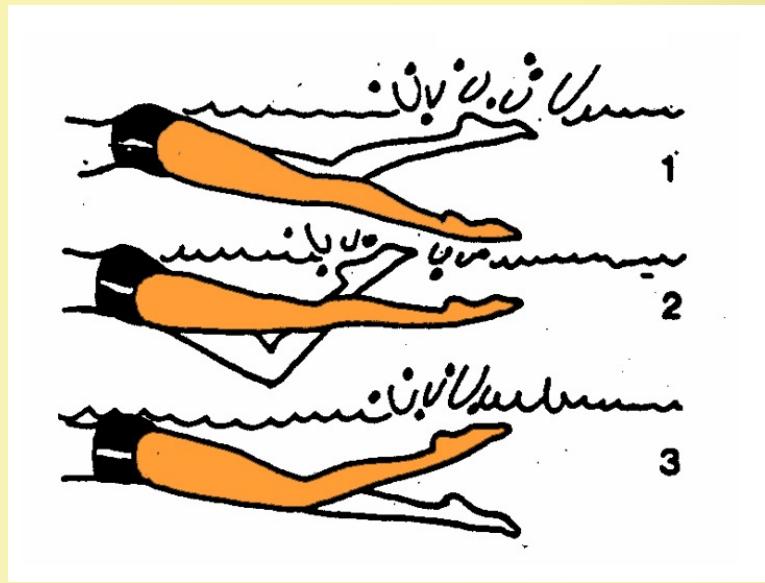


## Ejercicios de respiración

Punto muerto alternativo

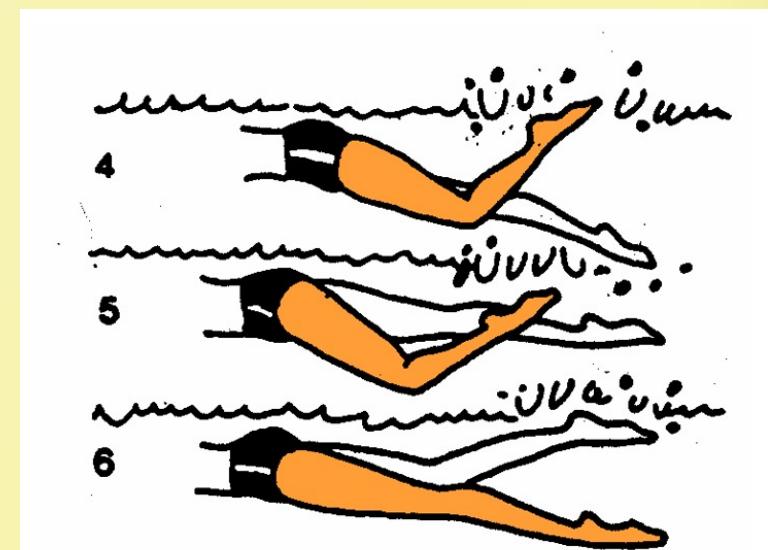
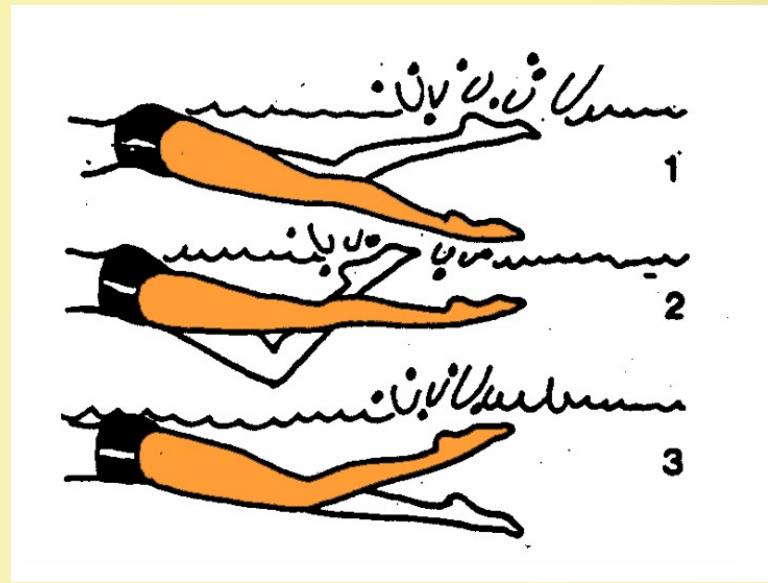
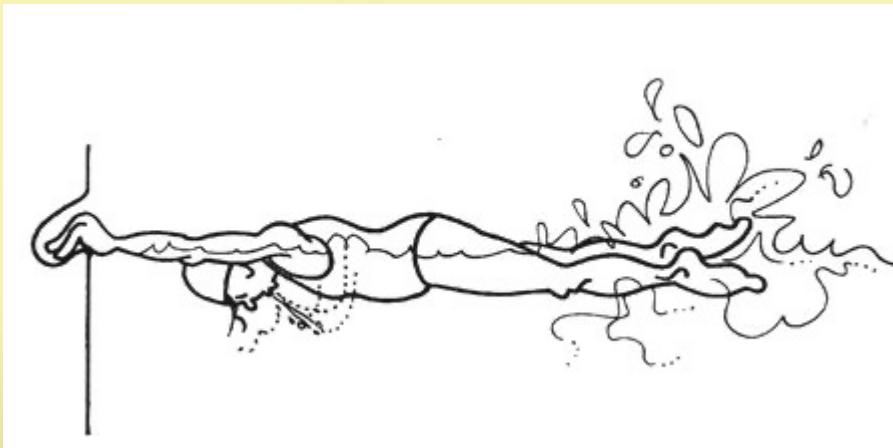
# Acción de las piernas

- Contribución...
  - Alineamiento.
- Batido en 6 tiempos.
  - Menor frecuencia brazos.
- Según el nadador.
- Técnica.
  - DESDE LA CADERA.
  - Fase ascendente.
  - Fase descendente.



# Acción de las piernas

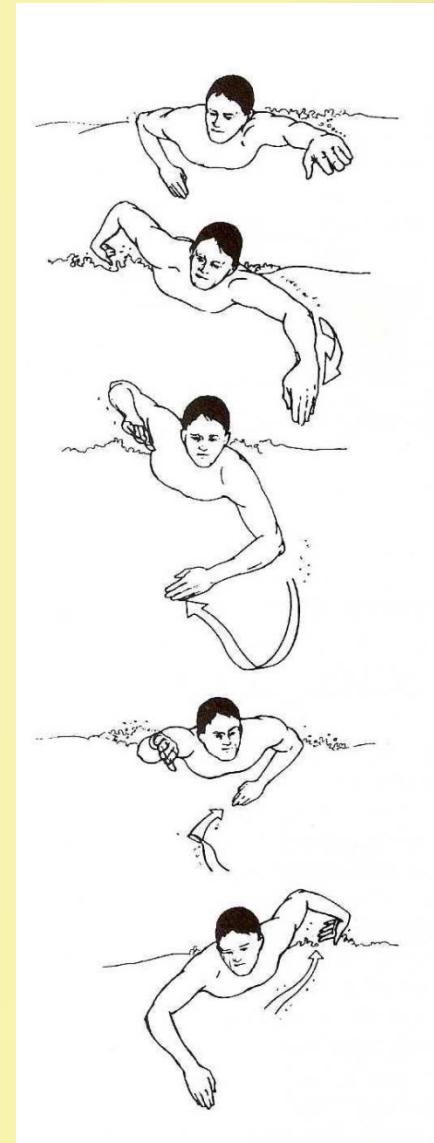
- Consejos.
  1. Tobillos.
  2. Puntas de los pies.
  3. Rodilla.
  4. Bajo el agua.
- Ejercicios de mejora.
  - Batido. Pg 104



# Acción de los brazos

Dos fases:

1. Tracción acuática.
2. Recobro.



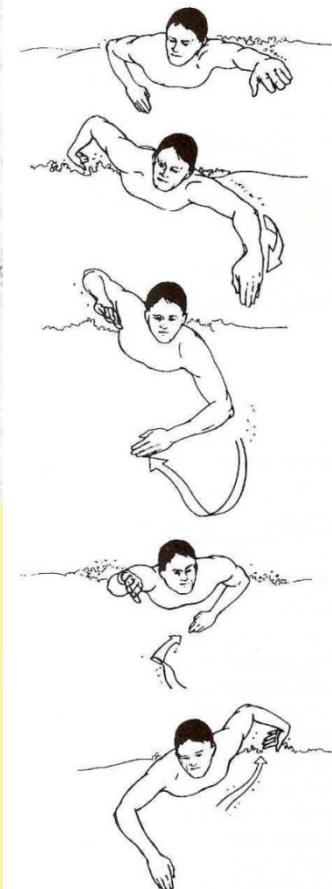
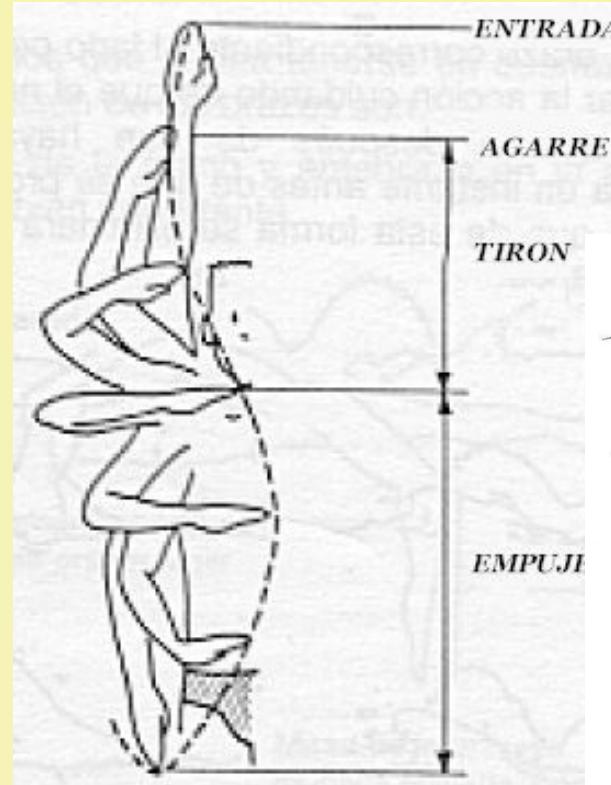
# Acción de los brazos

Tracción acuática:

1. Entrada
2. Agarre
3. Tirón (tracción pd)
4. Empuje

Descripción técnica

Agarre



# Acción de los brazos

Recobro aéreo:

1. Hombro

2. Codo

3. Mano

• Respiración

- Incorrecto en el otro brazo

• Consejos

• Mejora de la brazada.

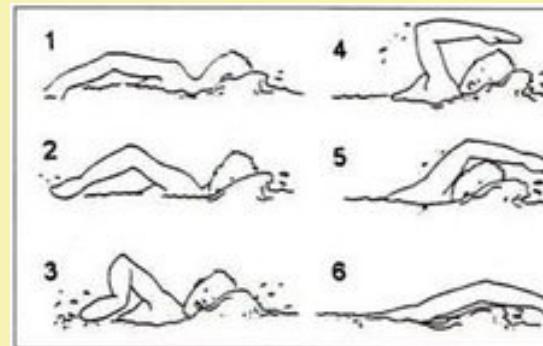


Fig 11. Recobro.

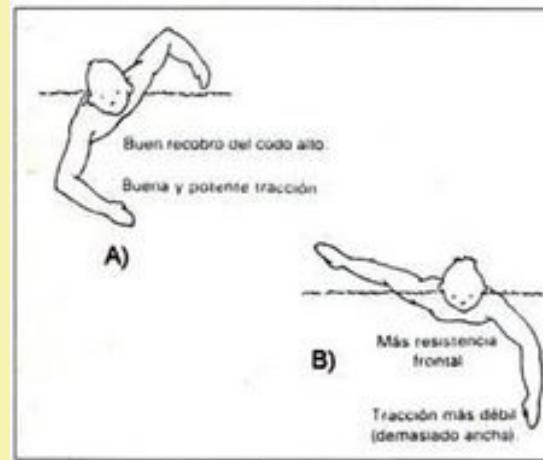


Fig 12. Recobro adecuado (A) y recobro deficiente.

# Coordinación

## Deslizante

- Un brazo al final de la tracción y su recobro.
- El otro → 1<sup>a</sup> parte de la tracción.
  - Batido de 6 tiempos.
  - Mucha distancia de brazos.

## Potente

- Un brazo en el agua.
- El otro a mitad de recorrido.
  - Más frecuencia.
  - Menor distancia.
  - Batido de 2 tiempos.