

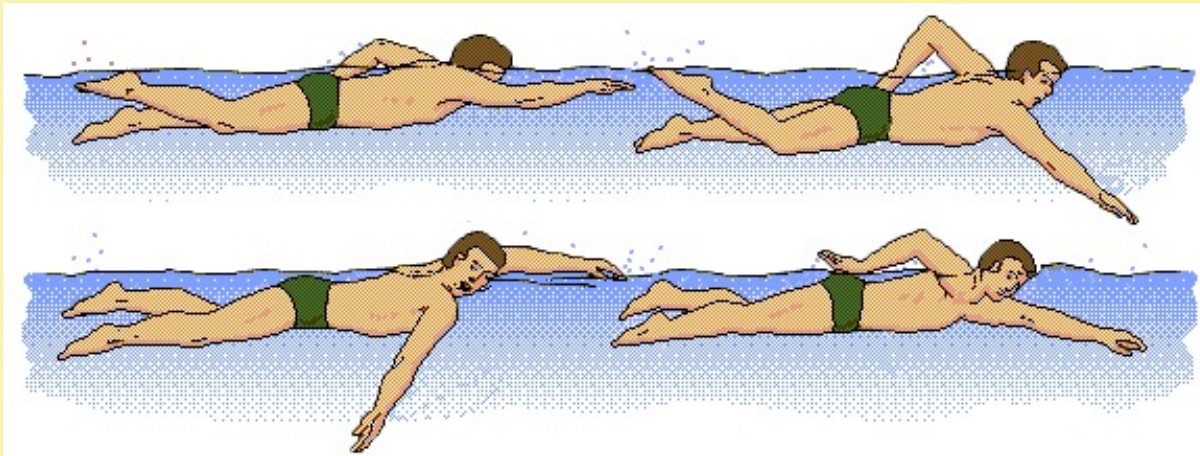
El crol

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.

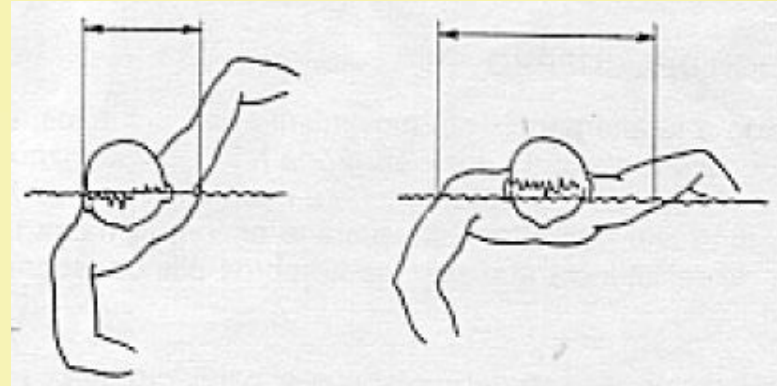


Posición del cuerpo

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.

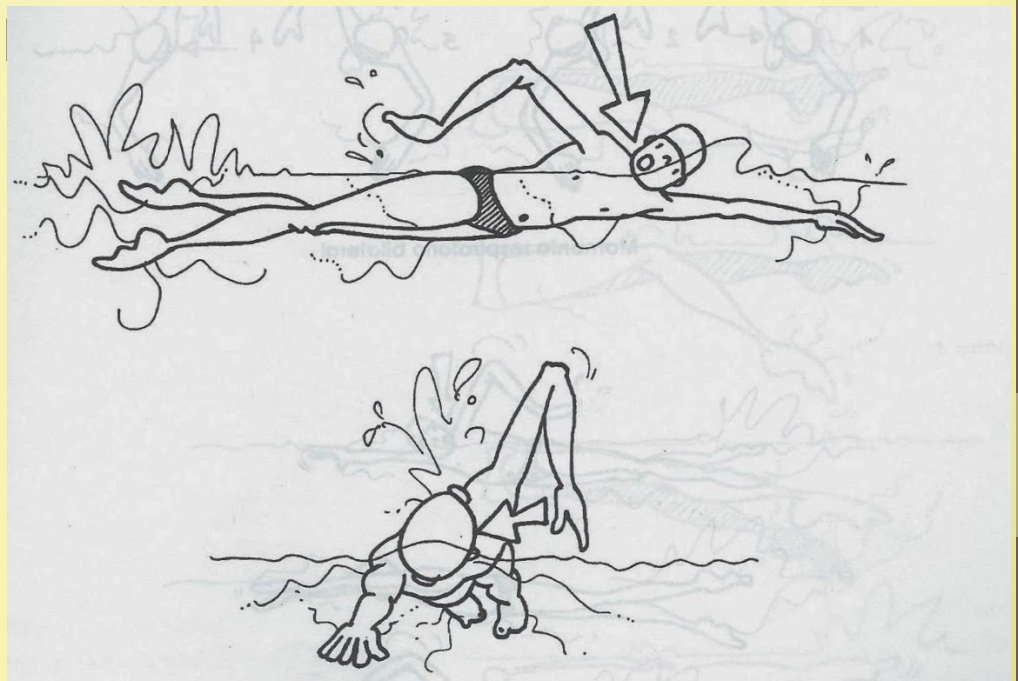
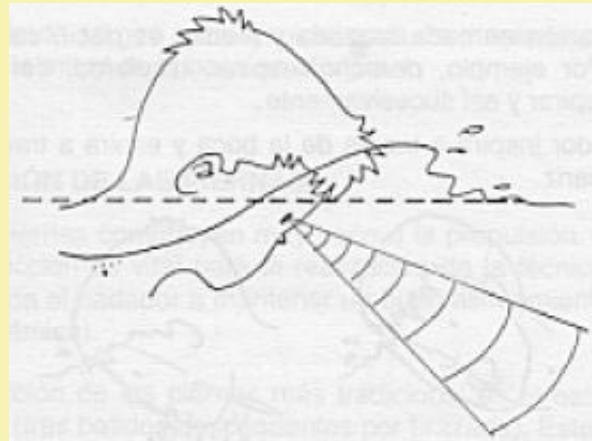


Ejercicios de rolido

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)



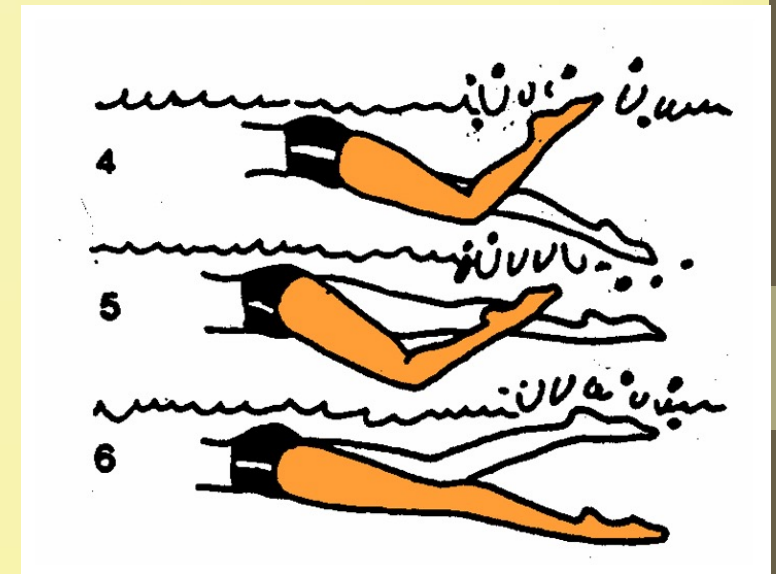
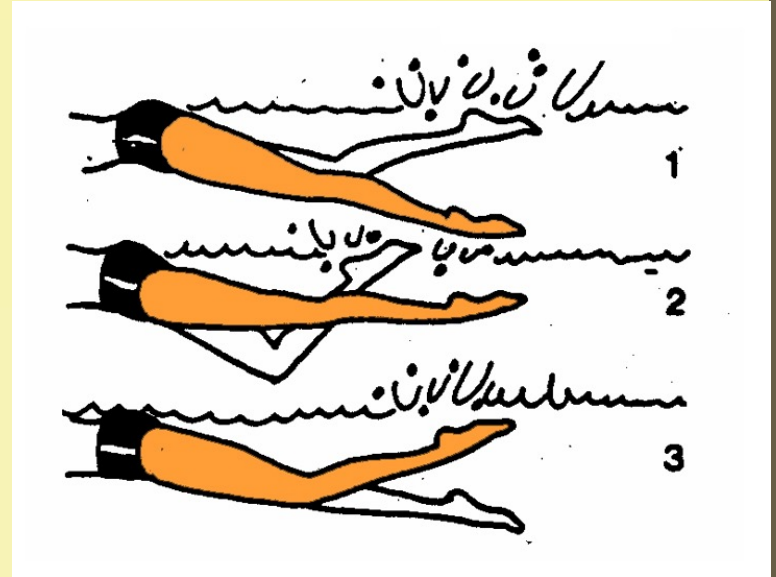
- Consejos.
 1. Ambos lados.
 2. Mirada T.
 3. Siguiendo el recobro.
 4. Entrada de manos.
 5. Mitad de cara.

Ejercicios de respiración

Punto muerto alternativo

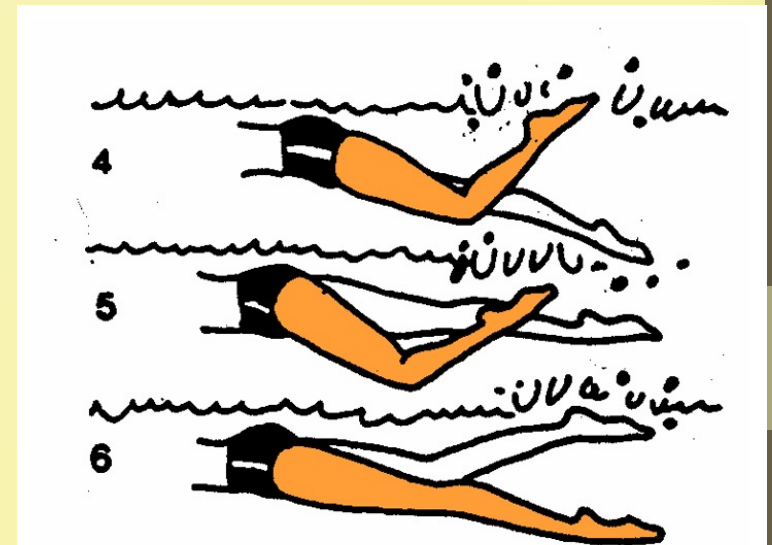
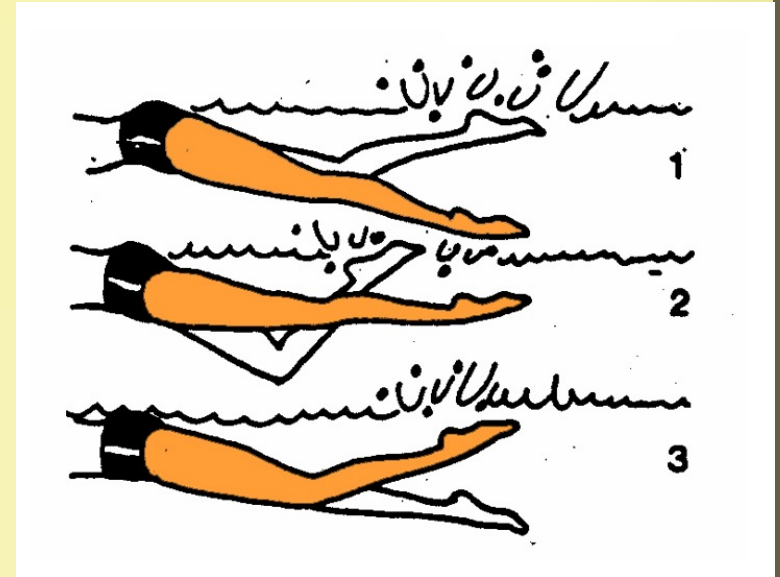
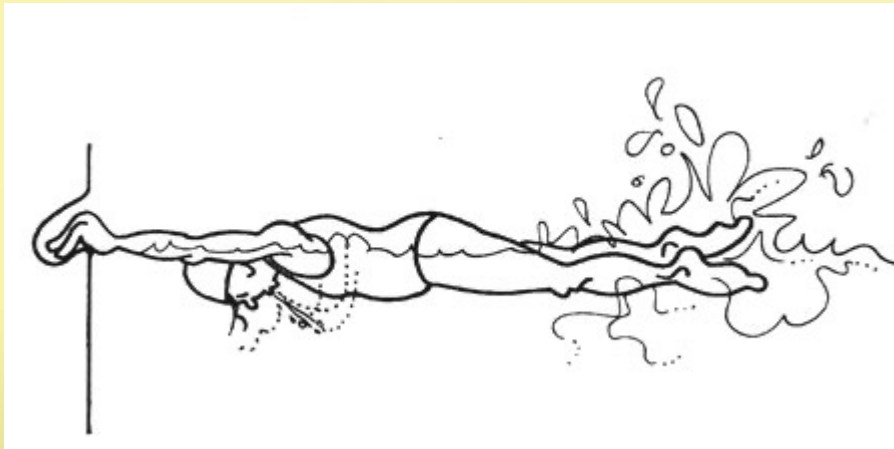
Acción de las piernas

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



Acción de las piernas

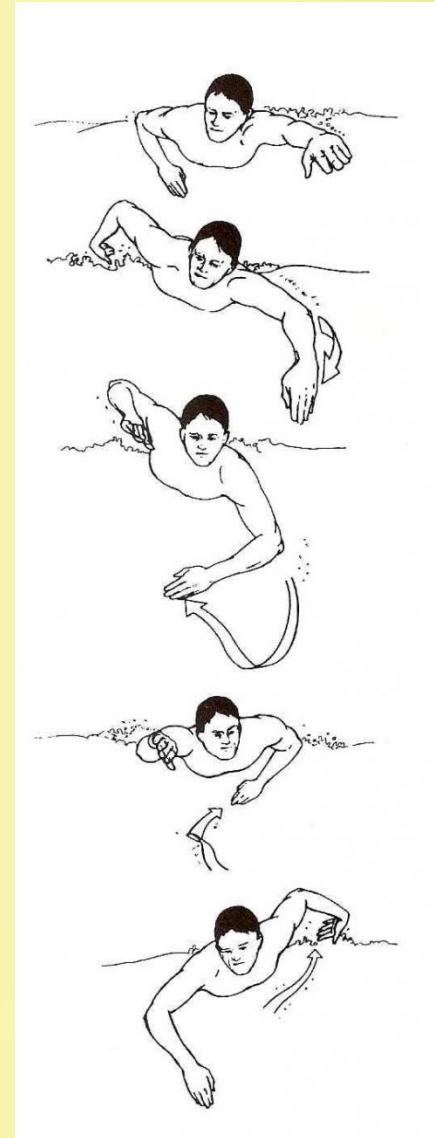
- Consejos.
 1. Tobillos.
 2. Puntas de los pies.
 3. Rodilla.
 4. Bajo el agua.
- Ejercicios de mejora.
 - Batido. Pg 104



Acción de los brazos

Dos fases:

1. Tracción acuática.
2. Recobro.



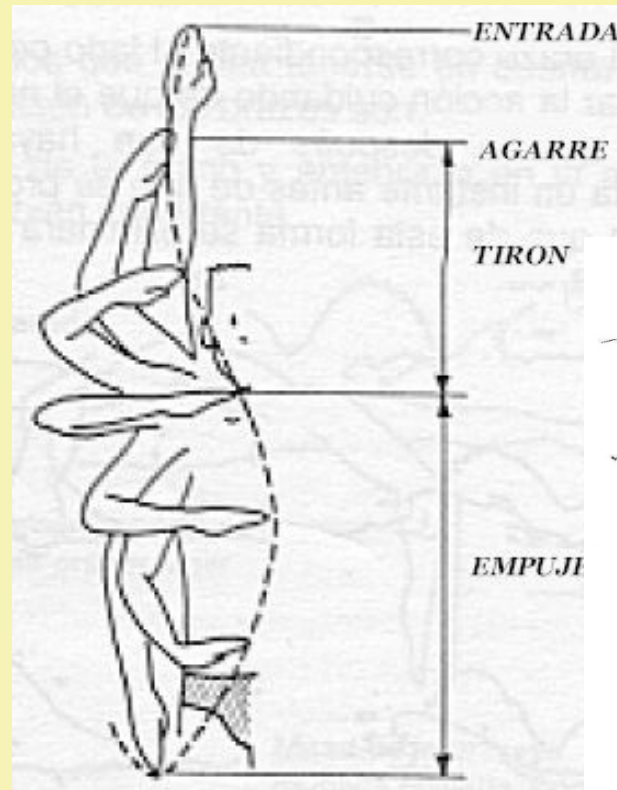
Acción de los brazos

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.

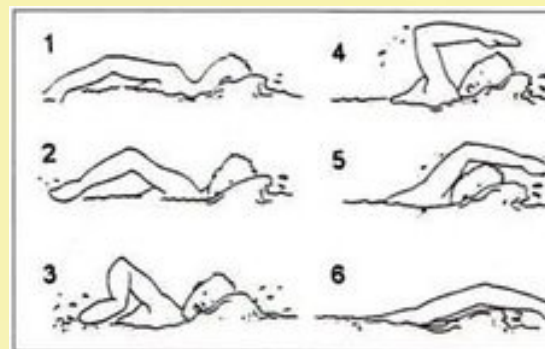


Fig 11. Recobro.

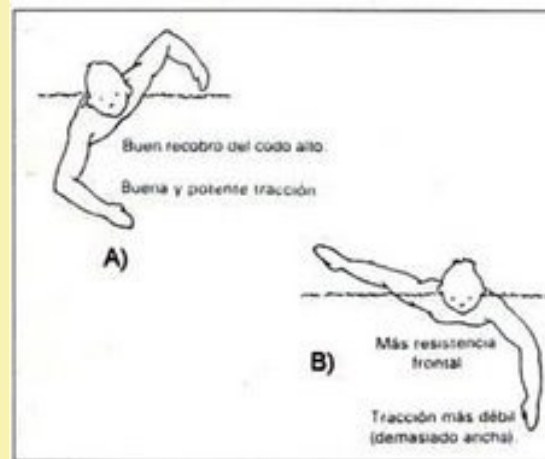


Fig 12. Recobro adecuado (A) y recobro deficiente.

Coordinación

Deslizante

- Un brazo al final de la tracción y su recobro.
- El otro → 1ª 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.