

Trabajo teórico para 2do "A"

Fecha máxima de entrega:

Este trabajo tiene por finalidad repasar la técnica de la brazada de crol y a su vez nos servirá para que unifiquemos la nomenclatura (o sea que todos usemos el mismo léxico técnico). Ver el siguiente video

https://www.youtube.com/watch?v=txi3Qb-keDo&ab_channel=NadarBien

1. Mira atentamente el video y repítelo tantas veces sea necesario para poder contestar las siguientes preguntas.
 2. ¿Cuántas son las fases de la brazada de crol y como se denominan?
 3. ¿Cuál de las fases se divide en subfases, cuántas son y cuáles son sus nombres?
 4. ¿De qué otro modo se denomina a la fase aérea?
 5. Cuando uno de los brazos está en la fase de agarre ¿en qué fase está el otro?
 6. Determina si es verdadera o falsa la siguiente afirmación: "cuando un brazo está en la fase de tracción o apoyo el otro está en la fase de recobro".
 7. ¿El personaje de animación del video (Ían) nada sacando la cabeza para respirar siempre del mismo lado?
 8. ¿Cómo lleva Ían las manos en su brazada, con dedos juntos o separados? ¿Está bien llevar así los dedos? Justificá tu respuesta.
-