

BRAZA



Antonio Barbero
Alberto García
Cristina Ramírez

POSICIÓN DEL CUERPO

BRAZA

MAX. FLEXIÓN

1. Hombros fuera del agua.
2. Cadera sumergida.
3. Brazos flexionados iniciando recobro.
4. Piernas flexionadas (Flex. Rod.).
5. Cabeza en máxima altura, con posición natural en prolongación del tronco.

MÁX. EXTENSIÓN

1. Posición horizontal, hidrodinámica.
2. Brazos y piernas extendidos, cerca de la superficie.
3. Cabeza sumergida.

POSICIÓN DEL CUERPO

BRAZA

FORMAL

1. Posición del cuerpo plana.
2. Tracción de brazos estrecha.
3. Una ligera Flex. De C. permite que los pies permanezcan bajo la superficie.
4. Patada estrecha.
5. Se mantiene la barbilla sobre la superficie para respirar.
6. No existe acción ascendente y descendente de las caderas.

NATURAL

1. Los hombros se elevan mucho fuera del agua y las caderas bajan.
2. Tracción de brazos mas amplia
3. Apenas se Flex. La C. cuando los pies recobran.
4. Patada mas ancha.
5. Se respira cuando los hombros están fuera del agua.
6. Hay una ondulación de las caderas debida a la elevación de los hombros y posterior caída cuando el cuerpo se lanza hacia delante.

POSICIÓN DEL CUERPO

BRAZA

ESTILO NATURAL : “MOVIMIENTO ONDULATORIO”

La ondulación del cuerpo viene dada por el movimiento natural del nadador, no hay que provocarlo:

1. El cuerpo pasa de una **posición A** (hombros más altos que caderas – elevación de tronco al final de la tracción)) a una **posición B** (hombros más bajos que caderas – elevación de caderas al acabar la patada).
2. Esta oscilación coordinada con las acciones propulsivas permite considerar como propulsivos a los movimientos ondulatorios.

ACCIÓN DE PIERNAS

BRAZA

MOVIMIENTO

1. Los pies se llevan hacia las caderas flexionándose las rodillas, pero sin separarlas excesivamente.
2. Cuando las rodillas alcanzan la máxima flexión los pies giran hacia fuera y se mantienen flexionados (acción muy importante para que sea efectiva la fase propulsiva).
3. Extensión de rodillas con un movimiento circular hacia atrás y afuera en principio y hacia atrás abajo y adentro finalmente.
4. Al final de la patada los pies deben estar juntos y extendidos.

AGARRE

BRAZA

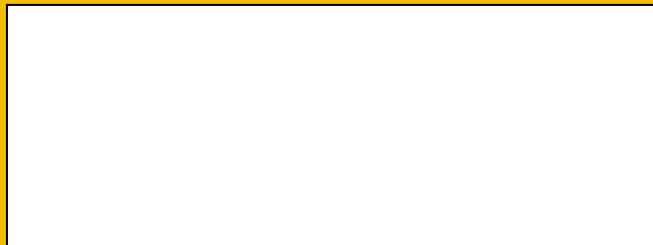
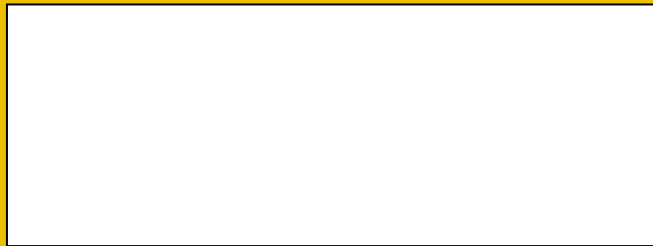


INICIO: Cuando las manos superan la anchura de los hombros.

MOVIMIENTO: Hacia abajo y afuera.

FINAL: Manos separadas unos 30 cm, con brazos extendidos.

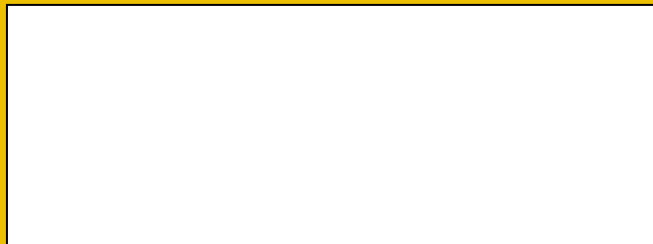
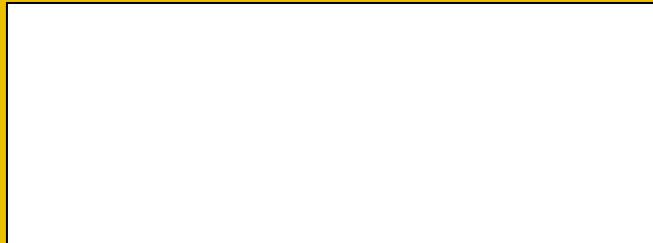
FUNCIÓN: Preparar el movimiento propulsivo.



ESTA ACCIÓN HACE QUE LA CABEZA Y LOS HOMBROS EMERJAN.

TIRÓN

BRAZA



INICIO: Flexión de codos.

MOVIMIENTO: (Acelerado)

1. Circular ***hacia abajo y afuera***. Los codos se mantienen en flexión y actúan como eje (codos a la altura de los hombros, ligeramente más bajos).
2. Hacia ***adentro y abajo*** (cuando las manos llegan a la altura de los codos). Los codos no sobrepasan la altura de los hombros, pero están por debajo de ellos.
3. Hacia ***adentro y arriba*** (los codos se llevan contra las costillas).

RECOBRO

BRAZA



INICIO: Manos bajo la barbilla, cuando termina el movimiento hacia adentro.

MOVIMIENTO: Extensión de brazos hacia delante y arriba.

MANOS: Palmas juntas / Palmas orientadas al fondo.

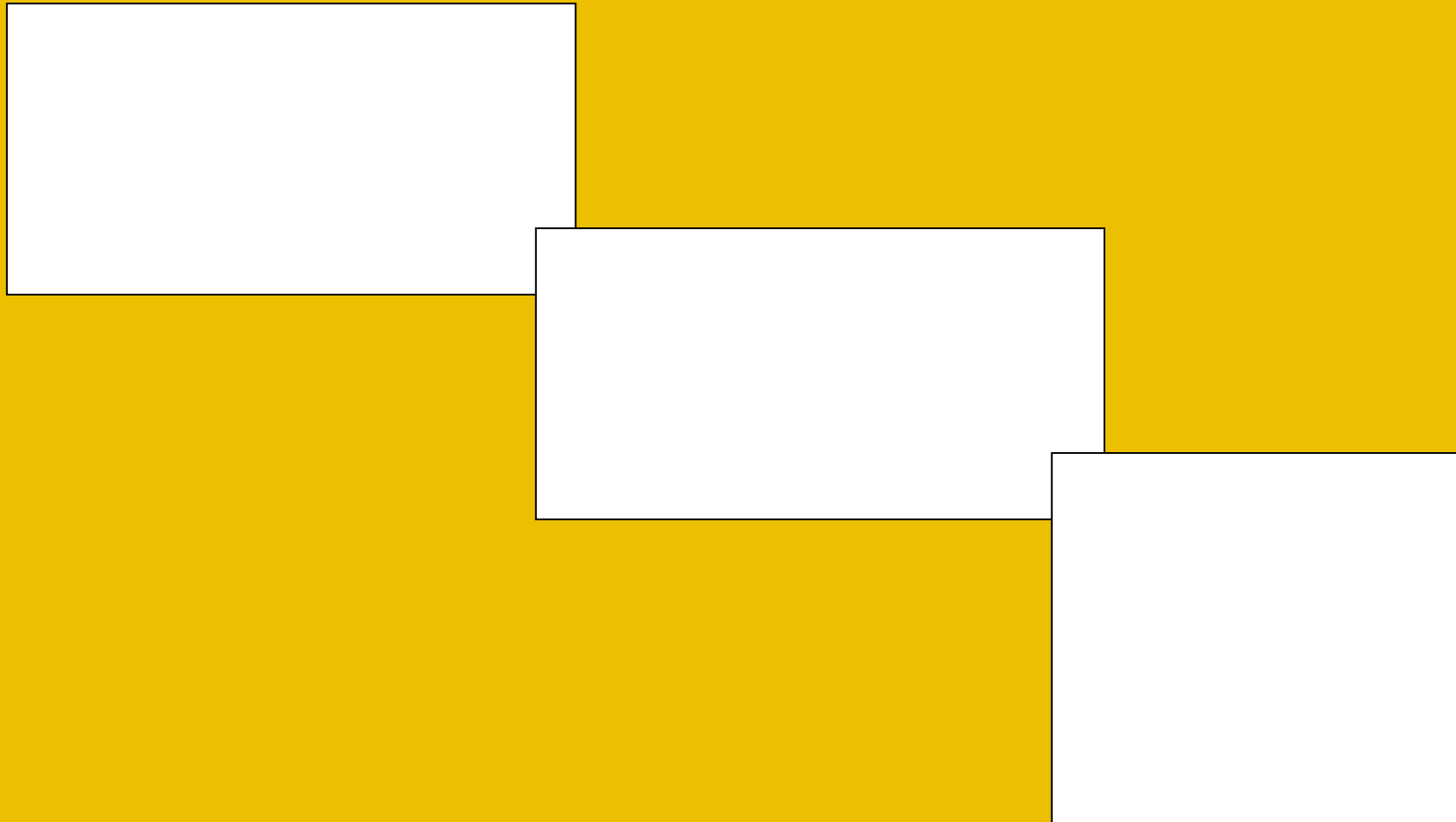
FINAL: Codos extendidos, palma hacia fuera y atrás, y manos a la anchura de los hombros.

FUNCIÓN: Evitar resistencias.



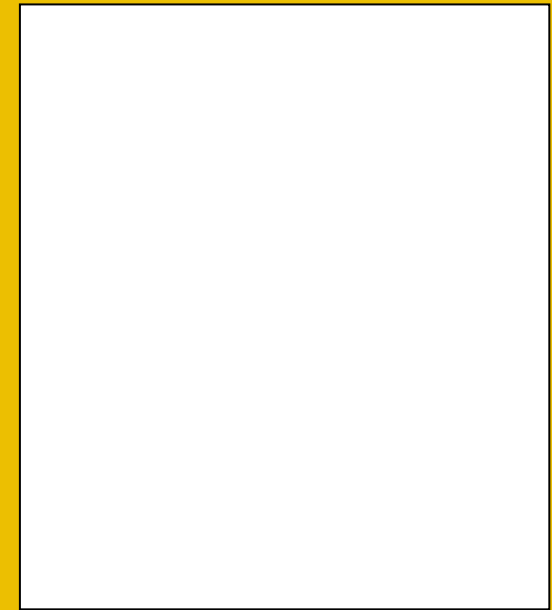
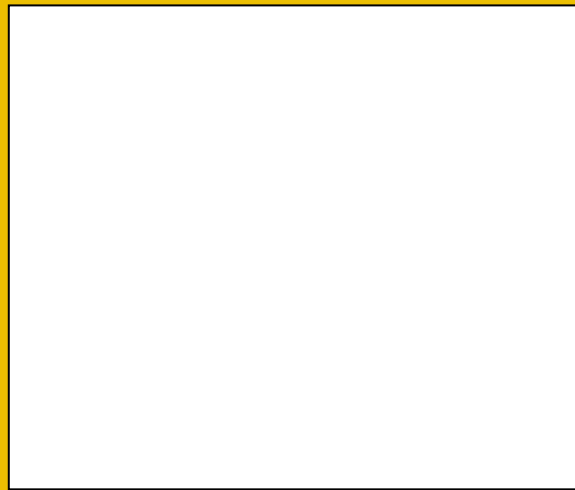
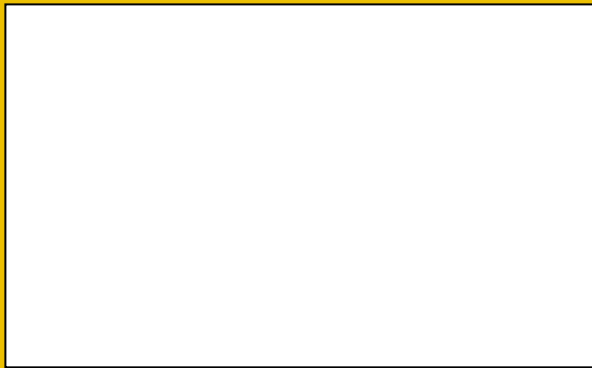
TRAYECTORIA ACUÁTICA

BRAZOS DE BRAZA



TRAYECTORIA ACUÁTICA

PIERNAS DE BRAZA



COORDINACIÓN I

BRAZO - PIERNAS

1. TRACCIÓN DE BRAZOS – RECOBRO
DE PIERNAS

2. PATADA – RECOBRO DE BRAZOS

COORDINACIÓN II

BRAZOS - RESPIRACIÓN

PRINCIPIO DEL AGARRE: INICIO
ELEVACIÓN CABEZA.

FINAL DEL TIRÓN: MÁXIMA ALTURA DE
CABEZA (INSPIRACIÓN)

RECOBRO: CABEZA VA ENTRANDO AL
AGUA (hacia delante y abajo).



CORRECCIÓN BRAZA

1.ERRORES MÁS COMUNES.

2.CONSECUENCIA DE LOS ERRORES.

3.EJERCICIOS PARA CORREGIRLOS.

ERRORES

POSICIÓN DEL CUERPO

PROVOCAR EL MOVIMIENTO ONDULATORIO

LA CABEZA DIRIGE EL MOVIMIENTO: FLEXO –
EXTENSIÓN ESAGERADA DE CUELLO.

ERRORES

ACCIÓN DE PIERNAS

1. RECOBRO CON PIERNAS SEPARADAS.
2. PATADA SUPERFICIAL.
3. PATADA CON RODILLAS DEMASIADO SEPARADAS.
4. TOBILLOS EN EXTENSIÓN.
5. PATADA ATRÁS (no hacer barrido abajo).

ERRORES

AGARRE

- 1.POSICIÓN INCORRECTA DE MANO.
- 2.BRAZADA ESTRECHA.
- 3.CODO BAJO.

ERRORES

TIRÓN

- 1.MANO EN POSICIÓN INCORRECTA.
- 2.LLEVAR CODOS ATRÁS.
- 3.CODO A DIFERENTE ALTURA DE HOMBRO.
- 4.NO JUNTAR MANOS AL FINAL DE LA FASE.

ERRORES

RECOBRO

1. DEMASIADA PROFUNDIDAD.
2. DESCENSO DE HOMBROS ANTES DE FINALIZAR.
3. CADERAS HUNDIDAS.
4. MANOS SEPARADAS.
5. NO EXTENDER COMPLETAMENTE LOS BRAZOS.

ERRORES

COORDINACIÓN

1. BRAZOS ASIMÉTRICOS.
2. PIERNAS ASIMÉTRICAS.
3. RESPIRACIÓN RETRASADA.
4. RESPIRACIÓN ADELANTADA.
5. TRACCIÓN DE BRAZA Y PATADA SIMULTÁNEA (pérdida de propulsión).

ERRORES

BIBLIOGRAFÍA

1. COUNSILMAN, JAMES E. La natación: Ciencia y técnica. Ed. Hispano Europea, Barcelona.
2. MAGLISCHO, E.W., COSTILL, D.L., RICHARDSON, A.B. Swimming. Ed. Osney Mead, Oxford.
3. NAVARRO, FERNANDO (1990). Natación. Ed. Gymnos, Madrid.