

Guía de Brazada - Estilo Espalda

Este material está diseñado para adultos aprendices que desean mejorar su técnica de natación. A través de un lenguaje claro y ejemplos visuales, podrás identificar las fases del movimiento, comprender su coordinación con la respiración y fortalecer tu confianza en el agua.

Fases de la brazada

Fase 1: Entrada

La mano entra al agua con el meñique primero, extendiendo el brazo.



Fase 2: Tirón

El brazo traza un movimiento semicircular bajo el agua.



Fase 3: Empuje

La mano empuja el agua hacia los pies, generando propulsión.



Fase 4: Recobro

El brazo regresa recto sobre el agua, relajado y coordinado.



Errores frecuentes

Exceso de tensión en hombros o cuello.

1. Falta de sincronización con la respiración.
2. Movimientos bruscos o fuera del eje corporal.
3. Ingreso incorrecto de la mano al agua.

Consejos y motivación

1. Mantén la cabeza fija mirando al cielo.
2. Usa el movimiento del tronco para apoyar la brazada.
3. Confía en la flotación natural de tu cuerpo.

Referencia:

NatacionLine. (2014, octubre). *Estilo espalda* [Entrada de blog]. NatacionLine.
<https://natacionline.blogspot.com/2014/10/estilo-espalda.html>