

Guía de Brazada - Estilo Mariposa

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

Ambos brazos entran al agua al frente del cuerpo, alineados con los hombros.



Fase 2: Tirón

Las manos empujan hacia afuera y abajo formando un corazón invertido.



Fase 3: Empuje

Los brazos continúan el movimiento hasta las caderas.



Fase 4: Recobro

Los brazos salen juntos del agua y regresan al frente en un arco amplio.



Errores frecuentes

Exceso de tensión en hombros o cuello.

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

Consejos y motivación

1. Acompaña la brazada con el impulso de tu tronco y una patada doble.
2. Inhala al final del empuje, exhala al sumergirte.
3. No busques fuerza, busca ritmo.