

Guía de Brazada – Estilo Pecho

Este material está dirigido a adultos que están aprendiendo el estilo **pecho**. A través de una explicación clara y práctica, podrás comprender las fases técnicas de la brazada, su coordinación con la respiración y los aspectos emocionales que favorecen tu seguridad y confianza en el agua.

Fases de la brazada

Fase 1: Entrada y agarre

Las manos entran al agua al frente del pecho, con las palmas ligeramente hacia afuera. Los codos permanecen altos mientras las manos se separan hacia los lados para comenzar el agarre.



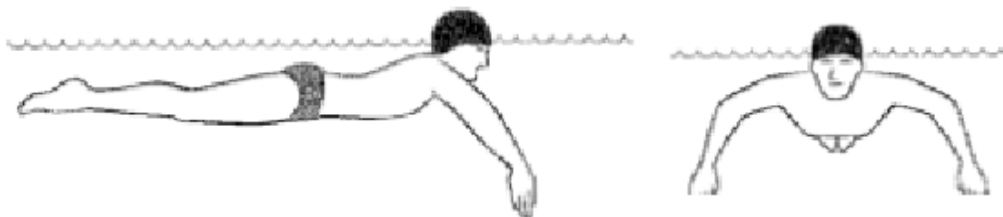
Fase 2: Tirón

Los antebrazos y manos describen un movimiento semicircular hacia afuera y abajo, generando resistencia y preparando el empuje.



Fase 3: Empuje

Las manos se dirigen hacia adentro y abajo, hasta juntarse bajo el mentón, empujando el agua hacia atrás y hacia el centro del cuerpo para producir propulsión.



Fase 4: Recobro

Las manos se juntan y se extienden nuevamente al frente mientras el nadador respira y el cuerpo se desliza. Esta fase debe realizarse con relajación y ritmo constante.



Errores frecuentes

- Separar demasiado los brazos, generando resistencia innecesaria.
- Levantar la cabeza en exceso al respirar, provocando desequilibrio.
- Falta de coordinación entre brazada, patada y respiración.
- Empujar el agua hacia abajo en lugar de hacia atrás.

Consejos y motivación

- Mantén el mentón bajo al respirar y mira hacia adelante, no hacia arriba.
- Sincroniza la brazada con una patada suave y un breve deslizamiento.
- Siente la presión del agua con tus manos y antebrazos, no con los hombros.
- Busca fluidez más que fuerza: el estilo pecho premia la calma y el ritmo.

Referencias:

Estilo braza o pecho. (2014, octubre). *Natación OnLine*.

<https://natacionline.blogspot.com/2014/10/estilo-braza-o-pecho.html>