



ALUMNO: JAVIER LAZAGA ALBA      FECHA:	
<b>ESTILO BRAZA</b>	
<b>POSICIÓN DEL CUERPO EN EL MEDIO ACUÁTICO</b>	Sí-No
Cuerpo de cúbito prono con una ligera inclinación del cuerpo con pies dentro del agua	
Cabeza con mirada 45º hacia delante	
Máxima extensión (delizamiento)	

	<b>ACCIÓN DE LAS PIERNAS</b>	Sí-No
FASE DE PROPULSIÓN	Las piernas se extienden a la vez que se juntan	
FASE DE RECOBRO	Rodilla en flexión	
	Pies en rotación externa	

	<b>ACCIÓN DE LOS BRAZOS</b>	Sí-No
AGARRE	Manos dirigiéndose hacia afuera	
	Manos cerca de la superficie	
TIRÓN	Codo flexionado por debajo de los hombros	

	<b>ACCIÓN DE LOS BRAZOS</b>	Sí-No
RECOBRO	Manos simétricas orientadas mirándose una a la otra, pulgares tocándose, cerca de la superficie	
DESLIZAMIENTO	Brazos extendidos y palmas hacia afuera	
	Cabeza se mete entre los hombros de forma potente	
<b>ACCIÓN DE LAS PIERNAS</b>		Sí-No
Piernas se extienden a la vez que se juntan		
Pies en pequeña flexión y rotación externa		
Talones se asoman en el agua (rompen el agua)		
Pies en extensión total (no hacer de freno de mano)		

<b>RESPIRACIÓN</b>	Sí-No
Posición correcta al respirar	

OBSERVACIONES: