

## TECNICA DEL ESTILO CROL

**POSICION DEL CUERPO:** El nado crol es un estilo que se nada decúbito prono/ventral (boca abajo), aprovechando al máximo la posición hidrodinámica y coordinando alternadamente la acción de brazos y piernas, es decir, estos miembros no se encuentran nunca en un mismo punto.

**FASES DE LA BRAZADA:** La brazada realiza un movimiento de "S" debajo de nuestro cuerpo buscando aguas quietas para empujar.

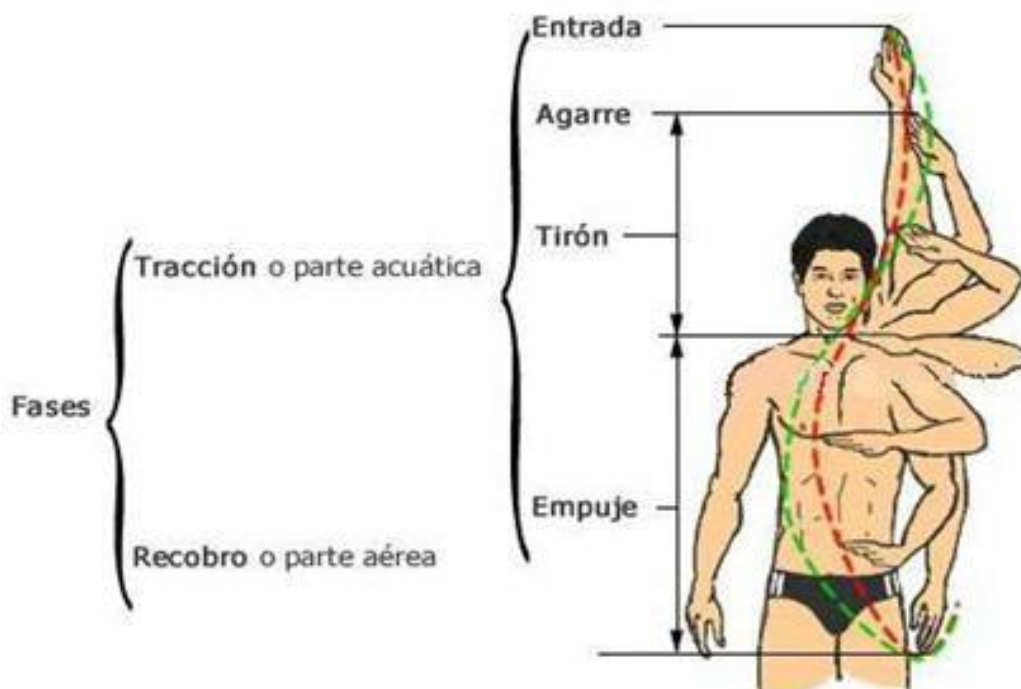
**ENTRADA:** La mano ingresa al agua con la punta de los dedos levemente rotada en dirección al dedo pulgar, entre la línea del hombro y la línea media del cuerpo.

**AGARRE:** Una vez que ingreso la mano, se encorva para agarrar el agua.

**TRACCION:** Luego del agarre continua la tracción. El codo se flexiona pasando por ángulo de 90° buscando aguas quietas y cercanas al cuerpo para desplazarlo.

**EMPUJE:** Se realiza cerca del cuerpo con la mano tensa y realizando un movimiento de impulso rápido y acelerado.

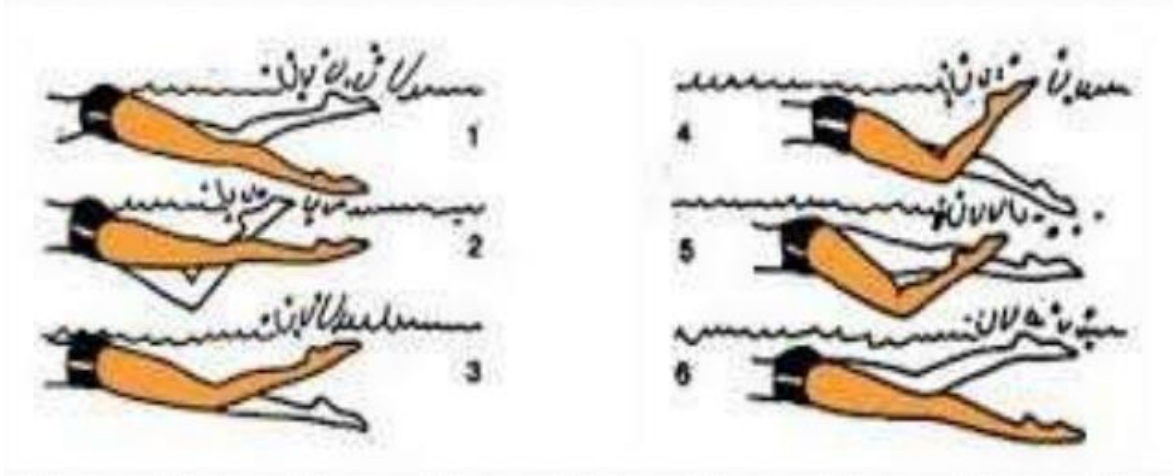
**RECOBRO:** Por ultimo tenemos la fase de recobro que es la que nos permite volver a retomar la fase acuática. Se realiza en la fase aérea, por fuera del agua, para volver a dar comienzo la fase acuática. El brazo debe relajarse en esta fase manteniendo el codo alto, lo que permite que el antebrazo y la mano cuelguen como péndulo.



## BATIDA DE PIERNAS:

Su acción es muy importante para la coordinación global del estilo crol ya que contribuye a mantener una buena posición hidrodinámica y estabilizadora. Al igual que en la brazada, su acción es alternada, mientras una pierna se impulsa hacia abajo empujando el agua, la otra sube relajando la acción muscular para poder volver a empujar.

- La rodilla se flexiona en el momento de comenzar la acción energética del batido hacia abajo.
- Los pies no deben salir del agua.
- la fase descendente del batido, con una extensión energética de las piernas hacia abajo manteniendo los pies en extensión plantar



## LA RESPIRACION

La respiración debe ser coordinada con el resto de las acciones del estilo. Se realiza al momento en el que el brazo del lado hacia el que voy a respirar está terminando la fase acuática para comenzar el recobro como en el dibujo 5. Tomamos aire por la boca cuando la cabeza rota hacia el costado y cuando esta vuelve al agua a su posición inicial lo vamos soltando por boca y nariz generando borbuojitas para tener los pulmones vacíos al momento de volver a tomar el aire por boca.

