

## Trabajo teórico para 2do "A"

Fecha máxima de entrega:

Este trabajo tiene por finalidad repasar la técnica de la brazada de crol y a su vez nos servirá para que unifiquemos la nomenclatura (o sea que todos usemos el mismo léxico técnico). Ver el siguiente video

[https://www.youtube.com/watch?v=txi3Qb-keDo&ab\\_channel=NadarBien](https://www.youtube.com/watch?v=txi3Qb-keDo&ab_channel=NadarBien)

1. Mira atentamente el video y repítelo tantas veces sea necesario para poder contestar las siguientes preguntas.
  2. ¿Cuántas son las fases de la brazada de crol y como se denominan?
  3. ¿Cuál de las fases se divide en subfases, cuántas son y cuáles son sus nombres?
  4. ¿De qué otro modo se denomina a la fase aérea?
  5. Cuando uno de los brazos está en la fase de agarre ¿en qué fase está el otro?
  6. Determina si es verdadera o falsa la siguiente afirmación: "cuando un brazo está en la fase de tracción o apoyo el otro está en la fase de recobro".
  7. ¿El personaje de animación del video ( Ían ) nada sacando la cabeza para respirar siempre del mismo lado?
  8. ¿Cómo lleva Ían las manos en su brazada, con dedos juntos o separados? ¿Está bien llevar así los dedos? Justificá tu respuesta.
-