

Vuelta de crol

3ero A

Ver el siguiente video

https://www.youtube.com/watch?v=PDrJnnvd538&t=3s&ab_channel=Nataci%C3%B3n%28SkillsNT%29

Y contestar

- 1- ¿Para qué sirve la vuelta de crol?
- 2- ¿Por qué es necesario tomar suficiente aire antes de realizar la vuelta de crol?
- 3- Para empezar a practicar la vuelta ¿qué movimientos debemos realizar con las manos?
- 4- ¿A que se le llama “aterrizaje” en la vuelta de crol?
- 5- ¿Qué debemos tener en cuenta respecto del apoyo de los pies en el aterrizaje y por qué?
- 6- ¿Por qué debemos realizar un giro del cuerpo al empujarnos con los pies luego del aterrizaje?