



(10) Fondos cajón:

1. Enseñar el movimiento

a. Posición inicial

- i. De espaldas a un cajón, colocar las manos en un vértice separadas al ancho de los hombros y mantener codos extendidos.
- ii. Extender ambas piernas juntas y apoyar los pies en los talones.
- iii. Mantener la cadera lo más cerca posible del cajón

b. Ejecución

- i. Flectar los codos llevándolos hacia atrás.
- ii. Descender de forma controlada lo más abajo posible manteniendo la cadera pegada al cajón.
- iii. Una vez alcanzado el punto más bajo posible, se extienden los codos para volver a la posición inicial.

2. Observar el movimiento

a. Puntos clave

- i. Mantener la cadera lo más pegada al cajón que sea posible.
- ii. No utilizar la cadera como impulso para subir.
- iii. Mantener siempre piernas extendidas con los pies apoyados en los talones.

3. Corregir el movimiento

a. Error – Llevar los codos hacia los lados

- i. Indica al alumno que mantenga los codos apuntando hacia atrás durante la flexión.



b. Error – Movimiento de la cadera en el ascenso

- i. Indicar al alumno que deje la cadera flectada y relajada.