

(2) Estocadas Cosacas:

1. Enseñar el movimiento

a. Posición inicial

- i. De pié completamente extendido

b. Ejecución

- i. Manteniendo el tronco recto, dar un paso largo hacia atrás.
- ii. Descender la cadera doblando la rodilla delantera hasta un ángulo de 90° evitando que la misma quede más adelante que la punta del mismo pie y tocando en el suelo con la otra rodilla.
- iii. Regresar a posición inicial, procurando mantener el tronco recto y sin apoyar las manos en la pierna.
- iv. Repetir la acción de forma alternada con ambas piernas.

2. Observar el movimiento

a. Puntos clave

- i. Mantener tronco recto en todo momento con zona media activa
- ii. La rodilla delantera se dobla hasta 90° y sin pasar la punta del pié
- iii. Brazos relajados a los costados

3. Corregir el movimiento

a. Error – Rodilla delantera sobrepasa la punta del pie

- i. Ejecutar el ejercicio realizando el paso hacia atrás recalcando que sea un paso largo

b. Error – Tronco se inclina hacia adelante al descender

- i. Pedir mayor activación de la zona media y ejecutarlo más lento procurando que el tronco se mantenga recto

***Variante Cosacas:** Estocadas de forma lateral.

- Piernas separadas más allá del ancho de hombros.
- Descender hacia un lado cargando el peso sobre una pierna manteniendo siempre el talón firme en el suelo y la cadera hacia atrás.

- El tronco permanece recto y se pueden extender los brazos adelante para mejor equilibrio. La pierna que se extiende se rota ligeramente dejando el pié apoyado en el talón y la punta apuntando hacia el cielo.
- Pasar por posición inicial antes de ir hacia el otro lado.