

(1) Montañistas

1. Enseñar el movimiento

a. Posición inicial

- i. Apoyado sobre las manos y pies.
- ii. Cuerpo extendido y los hombros justo por sobre las manos.

b. Ejecución

- i. Llevar pie derecho hacia adelante hasta colocarlo lo más cerca posible por fuera de la mano derecha.
- ii. Hacer un cambio rápido de pies, llevando el pié izquierdo al costado de la mano izquierda y retrocediendo el pie derecho a la posición inicial. Completando así un ciclo o repetición
- iii. Se sigue haciendo rápida y sucesivamente cambios de pie hasta completar la cantidad indicada o deseada.
- iv. La cadera permanece quieta en todo momento

2. Observar el movimiento

a. Puntos clave

- i. Manos apoyadas en el suelo, con cuerpo extendido y hombros justo sobre el punto de apoyo de las manos.
- ii. Llevar el pie lo más cerca posible de la mano.
- iii. Alternar rápidamente de pies.

3. Corregir el movimiento

a. Error – Pasos cortos

- i. Indicar al alumno que el pie debe apoyarse lo más cerca de la mano que le sea posible

b. Error – Cadera se mueve de derecha a izquierda

- i. Indicar al alumno que se centre solo en mover las piernas y evite oscilar con la cadera con cada paso