



(3) Get Up

1. Enseñar el movimiento

a. Posición inicial

- i. Acostado con piernas extendidas y brazos a los lados del cuerpo

b. Ejecución

- i. Sentarse y flexionar ambas piernas hacia un lado.
- ii. Apoyar el peso del cuerpo en una rodilla para apoyar la otra.
- iii. Desde la posición arrodillado pasar una pierna hacia adelante y levantarse sin ayuda de manos en ningún momento.
- iv. Mantener el tronco recto mientras se levanta.
- v. Volver a posición inicial arrodillándose primero y sin ayuda de manos

2. Observar el movimiento

a. Puntos clave

- i. No usar las manos en ningún momento
- ii. Flexionar ambas piernas hacia una lado.
- iii. Tronco recto mientras se levanta

3. Corregir el movimiento

a. Error – Rodar por la espalda

- i. Indicar al alumno que no rueda por la espalda para generar impulso al momento de levantarse. Debe sentarse activando los abdominales.

***Variante con implemento:** Se suma un mazo o TNT, el cual se sostiene con ambos brazos extendidos hacia arriba a lo largo de todo el movimiento.