



(5) Abdominales con Mazo con Compañero:

1. Enseñar el movimiento

a. Posición inicial

- i. Acostados de espalda al suelo uno frente al otro
- ii. Piernas entrelazadas
- iii. Uno de los dos sostiene el mazo con ambas manos frente al pecho.

b. Ejecución

- i. Ambos levantan la espalda del suelo simultáneamente.
- ii. Al encontrarse al centro intercambian el mazo y vuelven a posición inicial.
- iii. Mantener espalda recta en todo momento

2. Observar el movimiento

a. Puntos clave

- i. Mantener espalda recta en todo momento.

3. Corregir el movimiento

a. Error – Usar el mazo para impulso

- i. Indicar al alumno que el mazo debe permanecer en el pecho durante la ejecución y no puede llevarlo por detrás de la cabeza para impulsarse.

b. Error – Espalda curva

- i. Indicar al alumno que debe mantener la espalda recta, especialmente al momento de llegar arriba.

