



(9) Abdominales ½ navajas:

1. Enseñar el movimiento

a. Posición inicial

- i. Recostado de espaldas en el suelo
- ii. Piernas extendidas en ángulo de 90° en relación al cuerpo
- iii. Brazos extendidos al costado de la cabeza

b. Ejecución

- i. Tocar con la punta de las manos la punta de los pies despegando la espalda del piso.
- ii. Mantener rodillas extendidas en todo momento
- iii. Volver a posición inicial

2. Observar el movimiento

a. Puntos clave

- i. Piernas extendidas en ángulo de 90° en relación al cuerpo

3. Corregir el movimiento

a. Error – Rango de movimiento incompleto

- i. Indicar que las manos deben buscar la punta de los pies

b. Error – Piernas dobladas durante la ejecución

- i. Indicar al alumno que mantenga las rodillas estiradas y pies e en punta.