

(3) Estocadas en Banca:

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 sobre superficie elevada (cajón, banca, pisadera):** La altura de la superficie es variable y entregará mayor dificultad a mayor altura.

- Mantener siempre la espalda recta y un pié sobre la superficie elevada.
- Subir apoyándose solamente en el pié que está en altura y extender la pierna completamente antes de apoyar el pié que estaba en el suelo.

- Bajar el pié que estaba arriba de forma controlada, sin bajar el otro pié ni perder contacto con la superficie elevada.