

(3) push hindú

1. Enseñar el movimiento

a. Posición inicial

- i. Apoyado sobre pies y manos.
- ii. Cadera elevada, espalda y rodillas extendidas, marcando una “V” invertida con el cuerpo.

b. Ejecución

- i. Flectar los brazos acercando la cara al suelo.
- ii. Sin tocar el suelo seguir el movimiento con la cabeza hacia adelante, pasando el pecho a centímetros del suelo y sin doblar las rodillas.
- iii. Hacia el final del movimiento elevar el pecho mientras se baja la cadera, arqueando la espalda hacia atrás.
- iv. Regresar a posición inicial elevando la cadera y enderezando la espalda.

2. Observar el movimiento

a. Puntos clave

- i. Cadera parte elevada, marcando una “V” invertida con el cuerpo.
- ii. No tocar el suelo con el pecho, abdomen o rodillas.

3. Corregir el movimiento

a. Error – Pasar hacia adelante sin flectar los brazos

- i. Indicar al alumno que antes de pasar hacia adelante, debe flectar los brazos y pasar cerca del suelo.