



## (2) Estocadas

### 1. Enseñar el movimiento

#### a. Posición inicial

- i. De pie 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 el tronco recto en todo momento con zona media activa
- ii. La rodilla delantera se dobla hasta 90° y sin pasar la punta del pie
- 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 con salto:** Se aplican todos los parámetros técnicos de una estocada, más:

1. Extender caderas potientemente para realizar un salto en el lugar.

2. En el aire cambiar los pies, para aterrizar firmemente con el que estaba adelante atrás y el que estaba atrás queda adelante.



- Con el mazo sujetado tras la nuca con ambas manos.

**e. Error – Caer en el pie delantero primero**

- i. Indicar al atleta que la caída es con ambos pies simultáneos conservando la cadera y el tronco siempre en el centro.