

A close-up photograph of a swimmer's head and shoulders above water. The swimmer is wearing a blue swim cap and black goggles. The water is bright blue with some white foam from the swimmer's movement. The text 'LOS ESTILOS DE NATACIÓN' is overlaid in large, bold, yellow letters with a black outline.

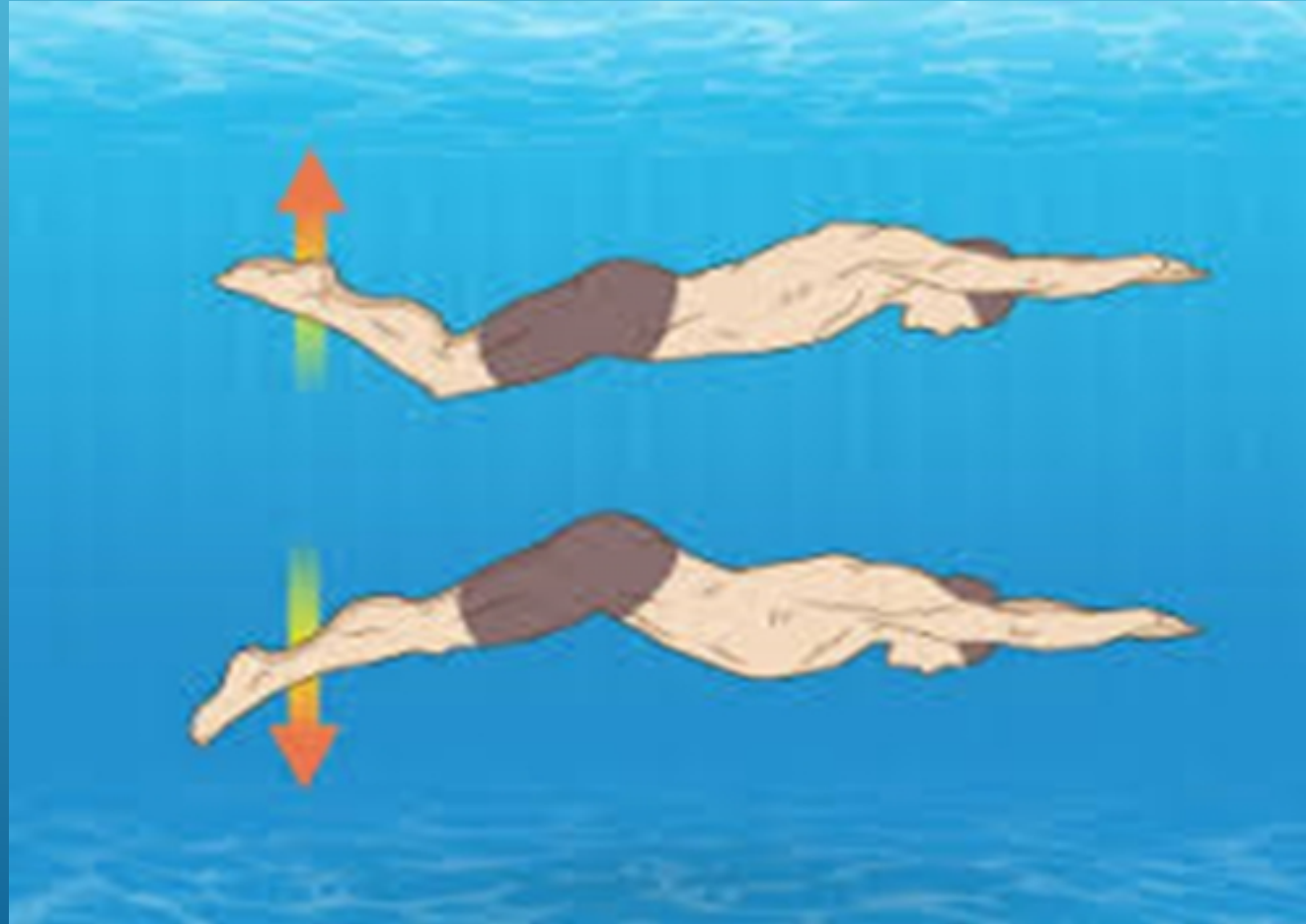
# LOS ESTILOS DE NATACIÓN

**MARIPOSA**



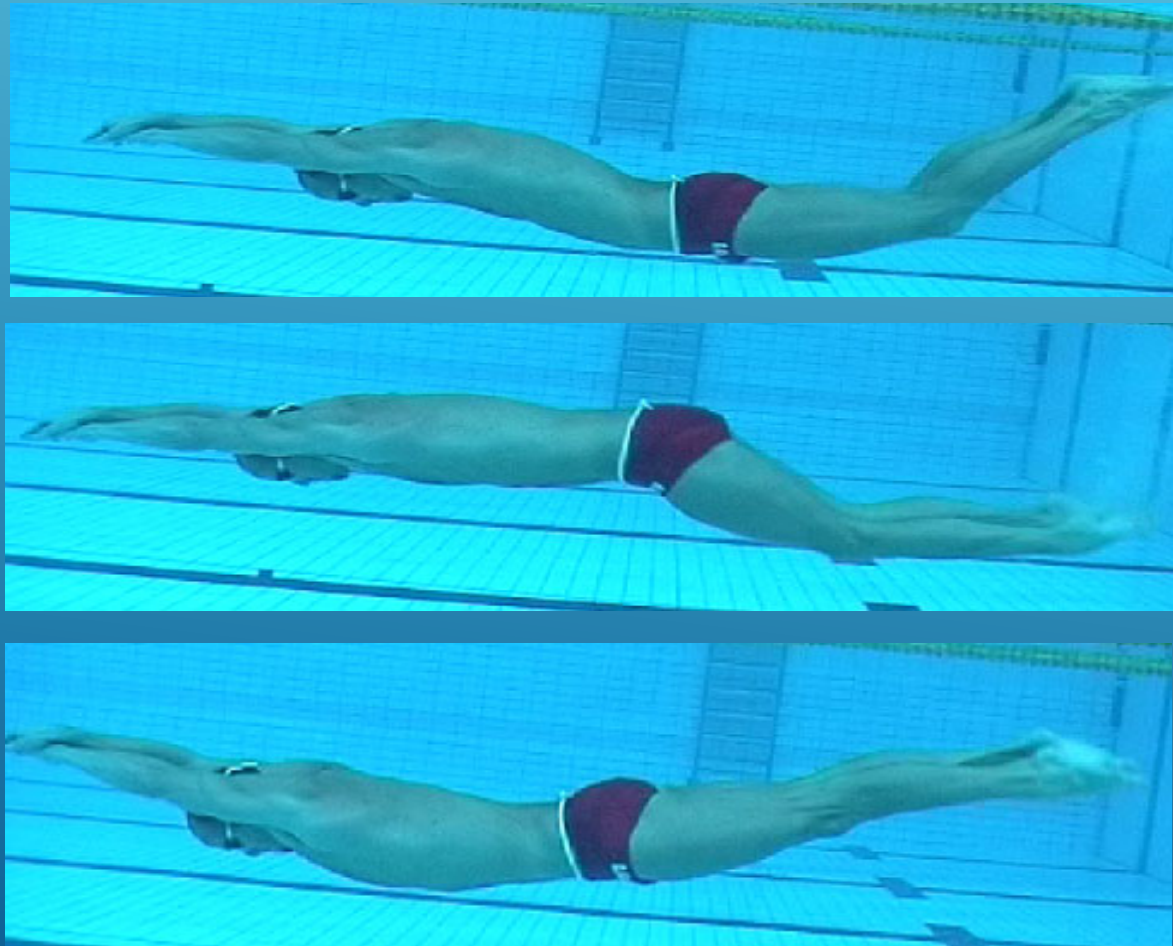
# POSICIÓN DEL CUERPO

HORIZONTAL CON MOVIMIENTO ONDULATORIO



## ACCIÓN DE PIERNAS

- FASE DESCENDENTE: Hacia abajo (propulsiva)
- FASE ASCENDENTE: Hacia arriba (estabiliza)



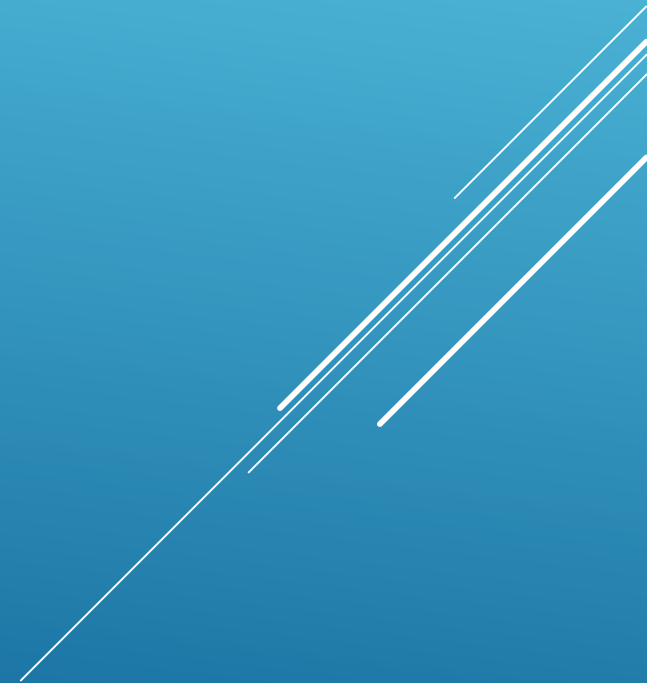
# ACCIÓN DE BRAZOS

## 1. FASE AÉREA O RECOBRO:

- Brazos simétricos.
- Codos flexionados y altos
- Hombros fuera del agua

## 2. FASE ACUÁTICA O TRACCIÓN:

- Agarre
- Tirón
- Empuje





# ACCIÓN DE BRAZOS



## COORDINACIÓN BRAZO – BRAZO

- Los brazos hacen un recorrido simétrico

## COORDINACIÓN BRAZOS - RESPIRACIÓN

- La cabeza sale antes que los brazos del agua.
- La cabeza entra antes que los brazos al agua.

## COORDINACIÓN GENERAL DE MARIPOSA

- 2 Patadas por ciclo de brazada.
  - 1ª Patada: Cuando entran las manos. Propulsiva
  - 2ª Patada: Cuando salen las manos. Estabiliza cadera

## PROGRESIÓN DE LA ENSEÑANZA DE MARIPOSA

1. Movimiento Ondulatorio: IMPORTANTE ACCIÓN DE PIERNAS.
2. Coordinación brazos y respiración.
3. Coordinación de brazos – piernas – respiración.

**LA MARIPOSA REQUIERE UN GRAN COMPONENTE DE FUERZA POR ELLO ES EL ESTILO MAS DIFICIL DE ENSEÑAR EN EDADES TEMPRANAS**



## DEFECTOS MAS COMUNES DE MARIPOSA

1. Defecto: No llevar barbilla al pecho en la entrada de la cabeza Anula ond  
Corrección: N.O.S. Con y sin aletas. Patada lateral. 1B mirando pies.
2. Defecto: No efectuar la segunda patada.  
Corrección: 1BRAZ- 2PAT, Movi delfin, mariposa 4 patadas, 1-1-2
3. Defecto: Batido asimetrico.  
Corrección: Pies en todas posiciones con pies atados (gomas)
4. Defecto: Entrada de la mano muy cerca del hombro.  
Corrección: 1B agarrando un palo.
5. Defecto: Cabeza entra o sale tarde.  
Corrección: Nadar 1B, 1-1-2

**FLEXIBILIDAD DE HOMBROS Y TOBILLOS. FUERZA**

## DESCRIPCION

MARIPOSA: Acción de piernas.	
Con los brazos al costado en posición ventral realizar ondulaciones con el cuerpo respirando C/4 o C/6 patadas.	Trabaja en el
Con tabla y los brazos apoyados sobre ésta, realizar acciones de piernas procurando que no descienda la cadera durante el recobro de piernas	Focal
Con los brazos extendidos al frente y la cabeza fuera.	Aumento de potencia
En posición dorsal con las manos a lo largo del cuerpo	Ayuda todo el cuerpo
Entre aguas, con los brazos extendidos al frente y manos juntas.	Mejora
Patadas laterales	Pone énfasis en la
Con aletas	Mejora coordinación de piernas
Con las manos en la espalda	Mejora columna
Con una tabla vertical	Mejora

DESCRIPCIÓN	
Acciones sucesivas de piernas con brazos al frente y la cara dentro del agua, respirar cada 4 patadas	Coordina
Con la tabla, las manos presionan la misma cada dos patadas. Trabajo de la 2ª patada.	Coordina hombros manos.
Con tabla, respirar cada dos patadas, sacando la cabeza en el 2ª y tratando de imprimir mayor potencia en éste último.	Coordina
MARIPOSA: Ejercicios de brazos.	
En el suelo frente a un espejo, realizar el movimiento completo de brazos de mariposa de frente y de perfil.	Da conoc y fija el e
Con un Pull-Buoy, la cabeza dentro del agua mirando ligeramente hacia atrás, realizar el movimiento de brazos acentuando las trayectoria. El recobro es acuático.	Posibilita dentro de
Con pull-Buoy, realizar la tracción completa de brazos con recobro aéreo y realizando las modificaciones de la posición de la cabeza hacia abajo y hacia arriba.	Coordina respiración
Por parejas, transportar a un compañero agarrado a los tobillos.	Trabajo c
Impulsarse en la pared, con un pull-buoy, deslizarse 2 o 3 metros e iniciar el nado de brazos.	Ajuste de inicio de
Utilización de manoplas en los ejercicios anteriores.	Aumento


## DESCRIPCIÓN

MARIPOSA: Ejercicios de coordinación	
Scooter con un brazo, coordinando la acción con las dos patadas y respirando cada dos brazadas.	Coord
Realizar dos acciones con un brazo manteniendo el otro extendido al frente, luego otras dos con el otro y otras dos con los dos.	Mejor
Punto muerto. Hasta que no finaliza la acción de un brazo no comienza el otro.	Mejor coord
Alternar nado respirando cada dos brazadas y cada brazada.	Coord
Nadar completo con tubo.	Mejor
Nadar realizando exageradamente el movimiento ondulatorio	Coord movim
Nadar con el cuerpo atado a una goma.	Poten pierna entren
Realizar dos patadas y un ciclo completo de brazos.	Mejora propul
Nadar con los ojos cerrados. Previamente contar el número de ciclos.	Trabaj

# MARIPOSA





- ▶ Tecnica de mariposa
  - ▶ [https://www.youtube.com/watch?v=R6t\\_pyLfD1E](https://www.youtube.com/watch?v=R6t_pyLfD1E)
  - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=yj1HzoVLqhl>
- 

# SALIDA DE MARIPOSA

