

BRAZA

Una brazada de natación realizada en posición prona coordinando una patada en la que las piernas se llevan hacia adelante con las rodillas juntas y los pies se giran hacia fuera y se lanzan hacia atrás con un deslizamiento y un movimiento de barrido hacia atrás de los brazos.



Reglas Clave de la Categoría Acuática Mundial

- 7.1: Después de la salida y tras cada giro, el nadador puede hacer una brazada completamente hacia las piernas, durante la cual puede estar sumergido... La cabeza debe romper la superficie del agua antes de que las agujas giren hacia dentro en la parte más ancha de la segunda pasada.
- 7.4: Durante cada ciclo completo, alguna parte de la cabeza del nadador debe salir a la superficie del agua. Todos los movimientos de las piernas deben ser simultáneos sin alternar movimientos.
- 7.5: Los pies deben girarse hacia fuera durante la parte propulsora del impulso.
- 7.6: En cada curva y al final de la carrera, el toque debe realizarse con ambas manos separadas y simultáneamente en, por encima o por debajo del nivel del agua. Separados significa que las manos no pueden apilarse una sobre otra.

Descalificaciones comunes

- Tocar la pared con una mano al girar y/o terminar
- Una acción incorrecta de la patada braza o el nadador no demuestran girar los pies hacia fuera durante la patada
- La acción de la patada braza no es simultánea
- Brazos que se extienden por debajo de la línea de la cadera
- Salida en falso

EJERCICIOS DE BRAZA

Patada-Patada-Tirón

- Nadar dos patadas braza seguidas de 1 pull.
- La tirada debe ser pequeña, con las manos que se extraen ligeramente más allá de los hombros y los codos entran bruscamente por debajo de la barbilla y luego los dedos se lanzan hacia adelante.

Simple-Doble-Sencillo

- Realiza un tirón de un solo brazo con el otro brazo extendido para apoyarse, luego un golpe normal, seguido de un solo con el otro brazo.
- Ayuda a reforzar un tirón rápido y fuerza un pequeño tirón con el sencillo brazo.

Planeo largo

- Pausa con las manos extendidas hacia adelante y cuenta hasta 3, dando tiempo suficiente a los pies para unirse por completo.
- Aplaudes con los pies y luego empieza a contar.
- Ayuda a los nadadores a aprender a terminar cada "ciclo" completamente antes de empezar el siguiente.

Tirón delfín

- Ejecuta un ciclo completo de brazos y usa una patada delfín.
- Un ejercicio avanzado que enseña el ritmo y la ondulación de la braza.
- Puedes usar una o dos patadas delfín por brazada, centrándote en cómo usar correctamente el brazo.

