

ESTILO MARIPOSA

Una brazada de natación realizada boca abajo, en la que ambos brazos se extienden a los lados al mismo tiempo, se llevan hacia adelante fuera del agua y luego hacia abajo en un movimiento circular, utilizando un movimiento de pierna arriba y abajo.



Reglas Clave de la Categoría Acuática Mundial

- 8.2: Ambos brazos deben ser llevados hacia adelante simultáneamente sobre el agua y llevados hacia atrás simultáneamente bajo el agua durante toda la carrera.
- 8.3: Todos los movimientos arriba y abajo de las piernas deben ser simultáneos. Las piernas o los pies no tienen por qué estar al mismo nivel, pero no deben alternarse entre sí. No se permite un movimiento de patada braza.
- 8.4: 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 de la superficie del agua.

Descalificaciones comunes

- Brazos no llevados hacia adelante **SOBRE** el agua
- Movimiento no simultáneo de brazos o piernas
- Braza o patada de flaut utilizada
- La cabeza no salió a la superficie en la marca de los 15 metros
- Salida en falso

EJERCICIOS DE MARIPOSA

Drill 222

- Deja el brazo izquierdo extendido delante del cuerpo
- Tira de mariposa con el brazo derecho
- Haz una patada delfín mientras el brazo derecho termina la brazada y otra cuando entra en el agua. Cuando la mano entra en el agua, separada a la anchura de los hombros, las caderas están fuera del agua
- Respira a ambos lados
- Céntrate en el tiempo
- Haz dos brazos derechos, dos brazos izquierdos y dos brazos completos. Repite 2, 2, 2

Ejercicio de Delfín Trasero

- Empuja desde la pared boca arriba, con los brazos a los lados
- Comienza la acción suave del delfín, eleva el cuerpo y deja que acumule fuerza mientras baja hasta los pies
- Intenta empujar el agua lo suficiente hacia arriba para que se produzca un pequeño efecto de ebuvisión sobre los pies
- Baja las piernas y luego sube otra vez
- Crea un movimiento rítmico de arriba abajo con patas que se extienden un poco menos de 0,5 metros de profundidad
- La cabeza debería estar casi quieta mientras el core y las piernas se mueven
- Evita que la cabeza rebote (la cara no debe sumergirse)
- Asegúrate de que las rodillas no salgan demasiado del agua
- Lata y brazos arriba en posición aerodinámica como variación



[Consulta para saber más
sobre la Fundación
Michael Phelps](#)