

Hoja de observación de carreras lisas

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA		
TREN INFERIOR Apoyo	1. EL PIE TOMA CONTACTO CON EL METATARSO (PARTE ANTERIOR).	
	2. EL TALÓN SE MANTIENE EN EL AIRE.	
	3. EL TALÓN DE LA PIERNA LIBRE BUSCA EL GLÚTEO.	
TREN INFERIOR Impulsión	4. EXTENSIÓN COMPLETA DE TOBILLO Y RODILLA.	
	5. PIERNA LIBRE FLEXIONADA POR LA RODILLA A 90°.	
	6. EL TOBILLO DE LA PIERNA LIBRE ESTÁ ARMADO A 90°.	
TREN INFERIOR Suspensión	7. TOBILLO DESCENDE BUSCANDO EL SUELO DE FORMA ACTIVA (PRETENSADO).	
	8. LA APERTURA DE PIERNAS PERMITE UNA ZANCADA AMPLIA.	
	9. EL GESTO ES FLUIDO (NO DA SALTOS PARECIENDO QUE FLOTASE EN EL AIRE).	
TREN SUPERIOR	10. CODOS FLEXIONADOS A 90°.	
	11. MOVIMIENTO DE BRAZOS ADELANTE-ATRÁS (SIN CRUZARSE POR DELANTE DEL PECHO).	
	12. TRONCO LIGERAMENTE INCLINADO HACIA DELANTE.	

Hoja de observación de carreras lisas

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA		
TREN INFERIOR Apoyo	1. EL PIE TOMA CONTACTO CON EL METATARSO (PARTE ANTERIOR).	
	2. EL TALÓN SE MANTIENE EN EL AIRE.	
	3. EL TALÓN DE LA PIERNA LIBRE BUSCA EL GLÚTEO.	
TREN INFERIOR Impulsión	4. EXTENSIÓN COMPLETA DE TOBILLO Y RODILLA.	
	5. PIERNA LIBRE FLEXIONADA POR LA RODILLA A 90°.	
	6. EL TOBILLO DE LA PIERNA LIBRE ESTÁ ARMADO A 90°.	
TREN INFERIOR Suspensión	7. TOBILLO DESCENDE BUSCANDO EL SUELO DE FORMA ACTIVA (PRETENSADO).	
	8. LA APERTURA DE PIERNAS PERMITE UNA ZANCADA AMPLIA.	
	9. EL GESTO ES FLUIDO (NO DA SALTOS PARECIENDO QUE FLOTASE EN EL AIRE).	
TREN SUPERIOR	10. CODOS FLEXIONADOS A 90°.	
	11. MOVIMIENTO DE BRAZOS ADELANTE-ATRÁS (SIN CRUZARSE POR DELANTE DEL PECHO).	
	12. TRONCO LIGERAMENTE INCLINADO HACIA DELANTE.	