

Elegir la patada  
**Correcta**  
Es t n facil como  
**1 2 3**



**PATADA** DE TIJERA  
**PATADA** MODIFICADA  
**PATADA** DE RANA

## **PATADA** DE TIJERA

**1**

*La patada "estándar",  
altamente eficiente si  
se hace correctamente -  
Patear desde las caderas,  
mantener las rodillas  
rectas*



## **PATADA** DE TIJERA MODIFICADA

**2**



*Ayuda a mantener las  
aletas alejadas del  
coral y limo - Patear  
desde las rodillas,  
sosteniendo las  
aletas altas*

## **PATADA** DE RANA

**3**

*Otra buena patada  
alrededor de coral y  
limo - Alternar con  
la patada de tijera  
para evitar calambres*



## **RECUERDE:**

**3 pasos sencillos**  
Elegir la  
patada correcta



**PATADA** DE TIJERA  
**PATADA** MODIFICADA  
**PATADA** DE RANA

