

Elegir la patada **Correcta**

Es tan facil como

1 2 3



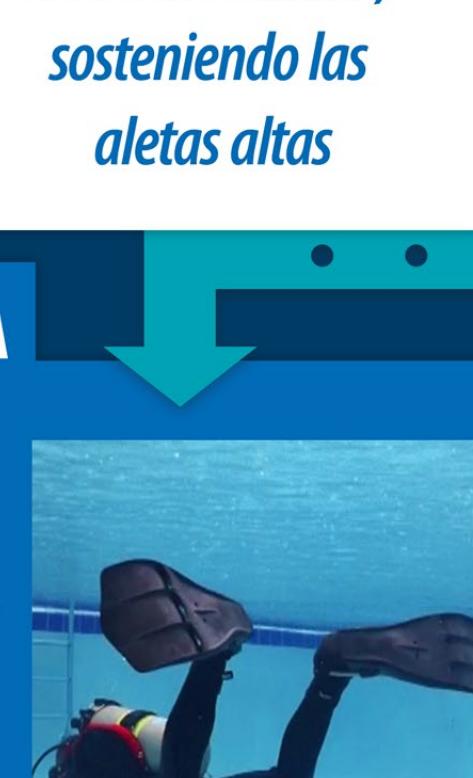
PATADA DE TIJERA **PATADA DE TIJERA MODIFICADA** **PATADA DE RANA**

PATADA DE TIJERA

1

La patada "estándar", altamente eficiente si se hace correctamente -

Patear desde las caderas, mantener las rodillas rectas



PATADA DE 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**

