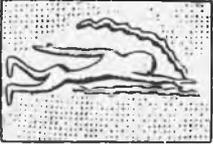


# LA NATACION

HERNAN



UN NADADOR EGIPCIO QUE DATA DE TRES MIL AÑOS ANTES DE J. C.

EL ORIGEN. ESTE EJERCICIO SE PUEDE CATALOGAR COMO DE LOS MÁS ANTIGUOS, PUESTO QUE SE CREE QUE LO EMPLEARON LOS PRIMEROS HOMBRES DE LA TIERRA. LOS GRIEGOS Y LOS ROMANOS PRACTICABAN LA NATACION COMO ENTRETENIMIENTO Y HACIAN COMPETICIONES DEPORTIVAS POR SU GRAN AFICION A LA EDUCACION FISICA.

## LOS ESTILOS



**LA BRAZA DE PECHO.**- ESTE DEBE SER EL PRIMER ESTILO QUE SE ADOPTA, AUNQUE NO SEA MUY RÁPIDO Y ELEGANTE, PERO ES EL MÁS SENCILLO Y ANTIGUO. CONSISTE EN MOVIMIENTOS DE ABRIR Y CERRAR LOS BRAZOS Y PIERNAS, MUY PARECIDOS A LOS EMPLEADOS POR LAS RANAS.



**NADAR SOBRE LA ESPALDA.**- ESTA MODALIDAD VIENE A SER COMO LA BRAZA DE PECHO, PERO A LA INVERSA, EFECTUANDO TODOS LOS MOVIMIENTOS DENTRO DEL AGUA. MÁS ADELANTE PODRÁ PROBARSE SACAR LOS BRAZOS PARA VOLVERLOS A METER EN EL AGUA, EVITANDO ASÍ UN ROZAMIENTO QUE ACTÚE DE FRENO.



**EL "CRAWL".**- ESTA ES UNA PALABRA INGLESA DE 1902, QUE SIGNIFICA DESLIZARSE. ES LA FORMA DE NATACION MÁS DIFUNDIRA Y LA MÁS RÁPIDA. LAS PIERNAS Y LOS PIES EXTENDIDOS CON LIBEREZA MOVIENDO EL AGUA CON PEQUEÑOS GOLPES VERTICALES, MIENTRAS QUE LOS BRAZOS ACOMPAÑAN ALTERNATIVAMENTE UN MOVIMIENTO CIRCULAR.



**LA BRAZA DE "MARIPOSA".**- SE LLAMA ASÍ PORQUE EL NADADOR PARECE REVOLOTEAR SOBRE EL AGUA. EL MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS ES PARECIDO AL DE LA BRAZA, MIENTRAS QUE LOS BRAZOS ACOMPAÑAN EN UN MOVIMIENTO DE ROTACION FUERA DEL AGUA.