

DESTINATION MOVEMENT

¡ENSEÑA UN NUEVO MOVIMIENTO/FUNDAMENTO DEPORTIVO EN 3 SIMPLES PASOS!

1

PASO 1: ¡PREPÁRATE! (POSICIÓN INICIAL)

- ¿CÓMO TE COLOCAS PARA EMPEZAR EL MOVIMIENTO?
- MIRA: TUS PIES, BRAZOS, CABEZA Y LA POSICIÓN GENERAL DE TU CUERPO.
- PIENSA: ¿ESTÁS LISTO PARA MOVERTE CON FUERZA Y CONTROL?



2

PASO 2: ¡MUÉVETE! (SECUENCIA DEL MOVIMIENTO)

- ¿QUÉ HACE TU CUERPO PASO A PASO PARA REALIZAR EL MOVIMIENTO?
- SIENTE: EL ORDEN EN QUE SE MUEVEN TUS PARTES DEL CUERPO.
- HAZ: CADA ACCIÓN, UNA TRAS OTRA, PARA COMPLETAR LA HABILIDAD.



3

PASO 3: ¡TERMINA FUERTE! (TERMINACIÓN DEL MOVIMIENTO / "FOLLOW THROUGH")

- ¿CÓMO FINALIZA TU CUERPO EL MOVIMIENTO?
 - OBSERVA: DÓNDE TERMINAN TUS BRAZOS, PIERNAS Y EL RESTO DE TU CUERPO.
- MANTÉN: EL CONTROL TOTAL HASTA EL FINAL.

