DEPORTE	Estilo	ERRORES o MEJORAS	1 Tornillo ≤ 90º	2 Tornillos = 90º	1 Tornillo ≥ 90º	2 Tornillos 90º-120º	2 Tornillos = 120º	1 Tornillo ≤120º	1 Tornillo ≥120º	2 Tornillos 180º
Natación	Crol	recobro bajo, lateral y brazo estirado	●	●		●	●	●		
		brazo estirado en la entrada						●		
		brazo demasiado flexionado en la entrada							●	
		codo caído durante el agarre			●				●	
		brazo excesivo hacia el lado durante el agarre						●		
		flexionar el codo durante el tirón o movimiento hacia dentro		●	●		●		●	
		extender el codo completamente en el movimiento hacia arriba o empuje	●					●		
		no girar la mano lateralmente antes de llegar a la superficie						●		
		sincronización entre brazos (activar cad musc cruz)		●	●		●		●	
	Mariposa	entrada corta con codos flexionados								●
		empujar hacia atrás demasiado pronto			●				●	
		empujar hacia abajo (codos caídos)			●				●	
		demasiado tiempo brazos estirados hacia fuera				●		●		
		agarre adelantado con brazos estirados			●			●		
		movimiento corto hacia dentro (poca aducción del hombro)	●	●						
		extender el codo completamente en el movimiento hacia arriba o empuje	●					●		
		recobro alto de brazos					●			●
		recobro bajo (tocando agua con las manos)						●		
	Espalda	entrada de brazos demasiado estirado (hacia hombro opuesto)						●		
		entrada de brazos demasiado flexionado (fuera de la linea del cuerpo)								●
		empujar hacia abajo demasiado rápido sin realizar un agarre eficaz						●	●	
		empujar hacia el lado demasiado rápido realizando agarre con la mano						●	●	
		empujar con el brazo estirado durante movimiento hacia arriba							●	
		remar con la mano verticalmente							●	
	Braza	empujar hacia abajo con codo caido y poco hacia fuera	●		●			●		
		no sincronizar piernas y brazos	●							