

DEPORTE	GESTO DEPORTIVO	ERRORES o MEJORAS	1 Tornillo	2	1	2	2	1	1	2	
			≤ 90º	Tornillos = 90º	Tornillo ≥ 90º	Tornillos 90º-120º	Tornillos =120º	Tornillo ≤ 120º	Tornillo ≥ 120º	Tornillos =180º	
Pádel	Derecha	Eleva codo en el golpe		•							
		No cambio de peso					•	•			
	Revés	Mala posición espera. Brazos caídos		•							
		Mala transferencia peso del cuerpo					•	•			
		Excesiva flexión para el golpeo			•						
		No colocar bien el brazo sin pala					•				
	Bandeja	Armado con flexión incorrecta			•						
		Falta de transferencia del cuerpo		•			•				
		Armado sin flexión de codo		•	•						
	Globo dcha y revés	Falta de flexión de piernas		•			•				
		Mala transferencia del peso del cuerpo									
	Volea dcha	Poco o nulo movimiento de las piernas		•	•						
		Pala baja		•							
		No giro de hombros					•		•		
		Golpeo muy atrasado									•
	Volea revés	Poco o nulo movimiento de piernas		•	•						
		Pala baja		•							
		excesiva flexión en el armado			•						
	Pared fondo dcha y revés	Mayor importancia del cambio de peso					•				
	Pared lateral derecha	Falta de giro de hombros y cambio de peso			•						
	Pared lateral revés	Excesiva flexión del brazo			•						
		Pegarse demasiado a la pared					•		•		
		Golpeo de la bola atrasado							•		
Remate	Armado con el brazo estirado	•									
	Golpeo con brazo flexionado							•	•		

