

DEPORTE	Modalidad	fases	GESTO DEPORTIVO	ERRORES o MEJORAS	2 Tornillos = 120º	1 Tornillo ≤120º	1 Tornillo ≥ 120º	1 Tornillo 180º
Piragüismo	Kayak	Aérea	Ataque aéreo	No extender el brazo completamente				•
		Acuática	Tracción	Flexionar brazo sin activar cadena musc cruzada			•	
			salida	Máxima rotación del tronco			•	
	Canoa	Aérea	ataque	flexionar poco el tronco				•
				no extender brazo de tracción				•
		Acuática	Ataque	brazo de arriba no extendido				
Tracción	brazo de arriba se flexiona						•	