

DEPORTE	GESTO DEPORTIVO	ERRORES	1 Tornillo ≤ 90º	2 Tornillos = 90º	1 Tornillo ≥ 90º	2 Tornillos 90º-120º	2 Tornillos = 120º	1 Tornillo ≤ 120º	1 Tornillo ≥ 120º	2 Tornillo =180º
TENIS	DERECHA	Excesiva extensión del brazo en el armado	•					•		
		Excesiva flexión del brazo al costado en el golpe							•	
		codo alto en el armado	•							
	REVÉS A 2 MANOS	Brazo dominante demasiado estirado atrás						•		
		Brazo no dominante demasiado estirado atrás						•		
	REVÉS A 1 MANO	Excesiva Flexión del brazo no dominante							•	
	SAQUE	Codo muy bajo en la preparación			•					
		Brazo estirado en el armado	•							
		flexión del brazo no dominante para lanzar la pelota								•
	VOLEA	Brazo separado o pegado al costado en el armado		•						

DEPORTE	GESTO DEPORTIVO	MEJORAS	1 Tornillo ≤ 90º	2 Tornillos = 90º	1 Tornillo ≥ 90º	2 Tornillos 90º-120º	2 Tornillos = 120º	1 Tornillo ≤ 120º	1 Tornillo ≥ 120º	2 Tornillo =180º
TENIS	DERECHA	Mayor potencia en el golpe potenciando la rotación del tronco				•				
		Mejora de la derecha cortada		•						
	REVÉS A 2 MANOS	Aumentar la fuerza en el brazo no dominante		•		•				
		Mayor potencia en el golpe potenciando la rotación del tronco				•				
	SAQUE	Aumentar la capacidad elástica de la muñeca	•					•		
		Mayor transferencia de energía				•				
	VOLEA	Mayor potencia en el golpe		•						