



CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE
DOCUMENTACIÓN
INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO DEL
ATLETISMO
FUNDACIÓN



LA MARCHA ATLÉTICA

Descripción y principales errores



Joan Rius i Sant

Fases de la marcha



Tracción

Doble
apoyo

Impulso

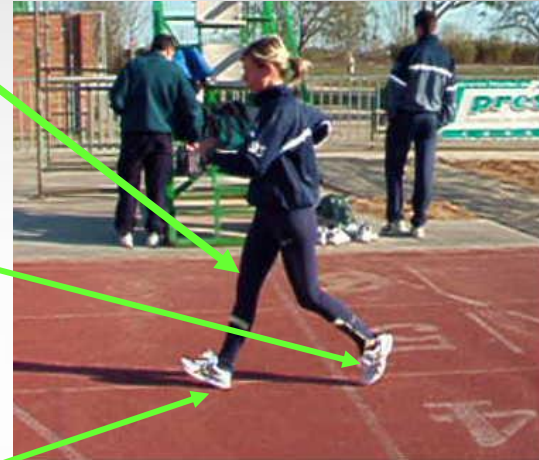
Fase de doble apoyo



Rodilla

Impulso

Talón



Amplitud



Tracción cuando acaba el doble apoyo

¡Atención!



Impulso



Tronco



Principales errores



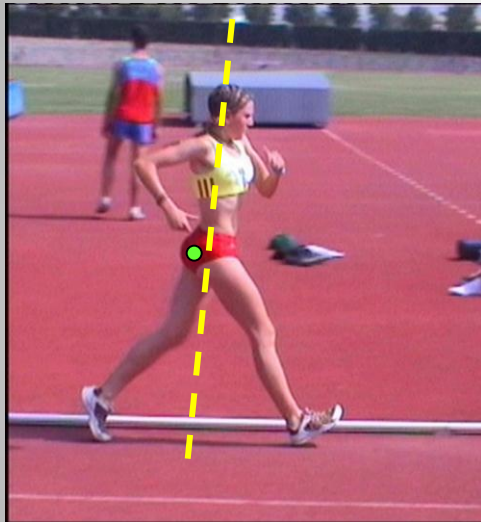
Botar



Flexionar



Posición de tronco



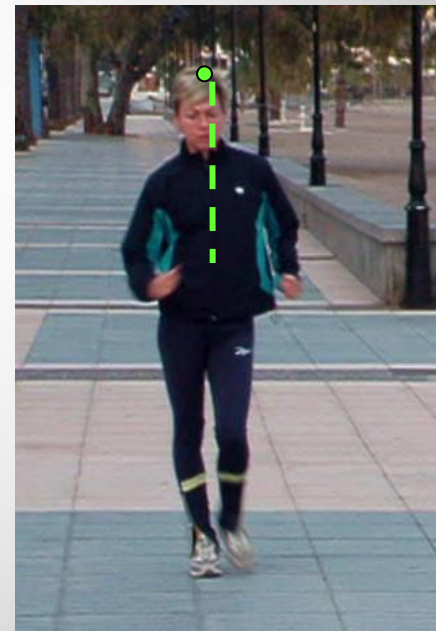
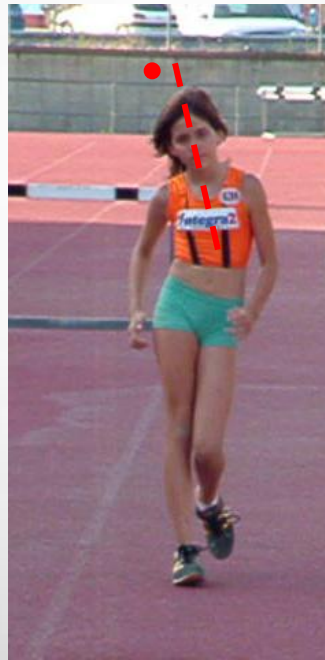
Brazos



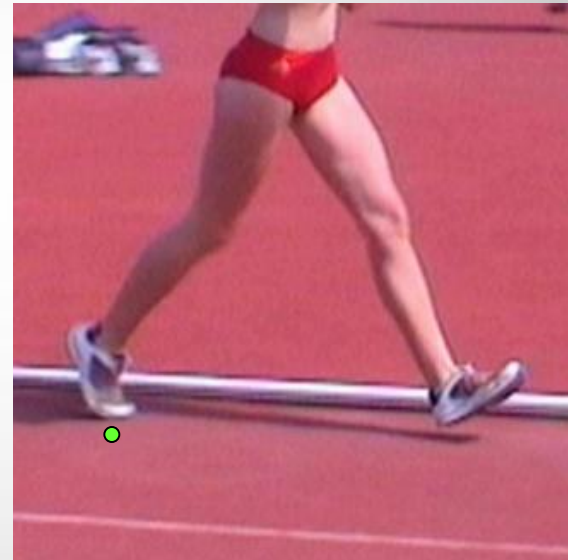
Mirada



Cabeza y Tronco



Impulso



La marcha atlética. Descripción y principales errores.

- Autor: Joan Rius i Sant
jriussant@telefonica.net
- Fotografías: Joan Rius i Sant
Josep M^a Padullés Riu
Archivo y donaciones
- Dibujos: Maite Górriz Farré



CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE
DOCUMENTACIÓN
INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO DEL
ATLETISMO
FUNDACIÓN

