



CÓMO LOGRAR EL HANDSTAND UP

Una guía práctica paso a paso para aprender y perfeccionar esta técnica

CONTENIDOS:

- 1- COMPRENSIÓN Y CLASIFICACIÓN DEL MOVIMIENTO
- 2- ANÁLISIS BIOMECÁNICO
- 3- FUERZA: EVALUACIÓN FUNCIONAL DEL ALUMNO
- 4- ESTABILIDAD: EVALUACIÓN FUNCIONAL DEL ALUMNO
- 5- FLEXIBILIDAD: EVALUACIÓN FUNCIONAL DEL ALUMNO
- 6- TRABAJO TÉCNICO
- 7- PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

