

## Estabilidad en Postura de Tiro – Jóvenes (<18)

### Checklist rápida de evaluación

- ■ Vídeo lateral y frontal de 10–20s en posición: ¿aparece arco lumbar?
- ■ Observar pelvis: ¿neutra o con inclinación anterior marcada?
- ■ Patrón respiratorio: ¿inhalación exagerada → extensión lumbar?
- ■■ Con SCATT: deriva vertical/lateral durante el hold.

### Ejercicios clave de activación y control

- Puente de glúteos: 3x10 repeticiones, manteniendo 3s arriba.
- Dead-bug con respiración controlada: 3x8 por lado.
- Bird-dog con pelvis estable: 3x8 por lado.
- Hip hinge contra la pared para diferenciar cadera vs. columna.

### Cues prácticos para entrenadores

- “Lleva el ombligo hacia la columna.”
- “Pubis un poco hacia arriba, como si empujaras contra un cinturón.”
- “Mantén la luz de la mira dentro del círculo, no pienses en tu espalda.”

### Protocolo de sesión sugerido

1. Calentamiento (5 min): movilidad + activación glúteos/core.
2. Tiro en seco (3–5 repeticiones): centrarse en pelvis neutra.
3. Biofeedback (láser o vídeo): 1 serie corta con feedback inmediato.
4. Integración en tiro real: series de 3 disparos, aumentar progresivamente.

- Recordatorio: No es rigidez. Busca control neutro, económico y repetible.