

EXERCÍCIOS COM MAÇAS

a—Geral—(1) O efeito destes exercícios, quando executados com maças leves, é principalmente para o fortalecimento dos nervos; por esta razão eles são fatores elementares no desenvolvimento da graça, coordenação e do ritmo. Em vista deles terem por fim tornar flexíveis os músculos e as articulações dos ombros, braços, antebraços e punhos, eles são indicados para os casos nos quais haja tendência para o que é geralmente conhecido como "exercício muscular".

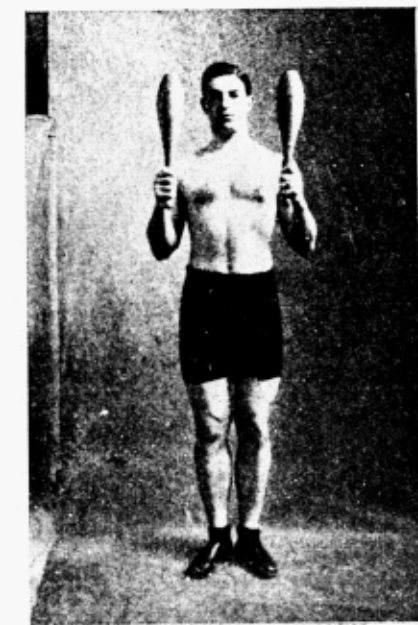


FIG. 1

(2) Existe uma grande variedade de movimentos com as maças, porém para os fins destes regulamentos os princípios fundamentais serão suficientes.



FIG. 2

(3) Os exercícios com maças consistem em círculos feitos com o braço e punho. Os círculos de braço são divididos em círculos de braço estendido ou inteiro e círculos de braço curvo ou meio braço. No primeiro o

ombro é o pivot e no último o cotovelo serve de pivot.

(4) Estes círculos recebem a denominação da direção em que a maça se move em relação a uma linha vertical mediana que atravessa o corpo; assim um círculo externo é aquele em que o movimento inicial da maça é fora dessa linha e um círculo interno onde o referido movimento é em sua direção; um círculo adeantado é aquele em que a maça se move para a frente e um círculo para trás aquele em que se move para a retaguarda. Quando ambas as maças se movem no mesmo plano, a direção é à direita ou à esquerda, para frente ou para trás, e quando elas se movem em direções opostas, os círculos são ou internos ou externos.

b—A posição inicial, da qual estes exercícios são executados, é assumida à voz de 1. *Maças à posição inicial*, 2 *Levantar*. À ordem de *Levantar*, as maças são trazidas a uma posição vertical, flexionando os antebraços bem até a parte superior do braço sem rigidez; a maça está no prolongamento do antebraço e as mãos estão na altura e opostas aos ombros; os dedos seguram o



FIG. 3

punho da maça frouxamente, com os dedos polegares parcialmente estendidos em situação oposta aos dedos; a extremidade do punho projeta-se além do dedo mínimo, a parte superior dos braços apoia-se ligeiramente contra os lados do corpo e a distância entre as mãos é a mesma da largura do peito (Fig. 1). A voz de 1 *Maças*, 2 *Para baixo*, as maças são abaixadas aos lados com os braços estendidos.

c—*Exercícios com um braço só*—(1) Braço estendido em círculo para fora (Fig. 2).

(2) Braço estendido em círculo para dentro.

(3) Braço estendido em círculo para a frente (Fig. 3).

(4) Braço estendido em círculo para trás.

(5) À voz de: 1 *Braço direito estendido com círculo para fora*, 2 *Executar o círculo*, 3 *Alto*. Continuar com um, dois.

(6) O braço direito é estendido acima da cabeça sem rigidez e a maça descreve o círculo, afastada do corpo; quando gira em direção lateral do corpo, o braço é ligeiramente curvado no cotovelo, de modo que o corpo não seja tocado. Esta regra é geral.

(7) A contagem deve ser feita exatamente quando a maça atinge o ponto mais baixo da descida. Esta regra é geral.

(8) Em todos os exercícios de maça, esta deve sempre ser conservada durante o



FIG. 4

movimento em um plano paralelo ao corpo.

(9) À voz *Alto*, volta-se à posição inicial.

d—*Exercícios com um braço só curvado*. Repitam-se os círculos com o braço estendido, substituindo a palavra "curvado" pela palavra "estendido", na voz de comando dada acima.

e—*Círculos singelos do punho* (1) Círculo do punho para a frente, para dentro ou para fora dos braços (Fig. 4).



FIG. 5

(2) Círculo do punho para trás, para dentro ou para fora dos braços.

(3) Círculo do punho para dentro, atrás das espáduas (Fig. 5).

(4) Círculos do punho para fóra, atrás das espáduas.

(5) Círculo horizontal do punho para dentro ou para fora, acima ou abaixo dos braços (Fig. 6).

(6) Voz de comando: 1 *Círculo do punho bem para frente*, 2 *Executar o círculo*, 3 *Alto*. Continuar com um, dois.

f—*Círculos duplos com o braço estendido e do punho*—Nestes exercícios, mover ambas as maçãs simultâneamente.

(1) *Braço*—Nos círculos, duplos para a

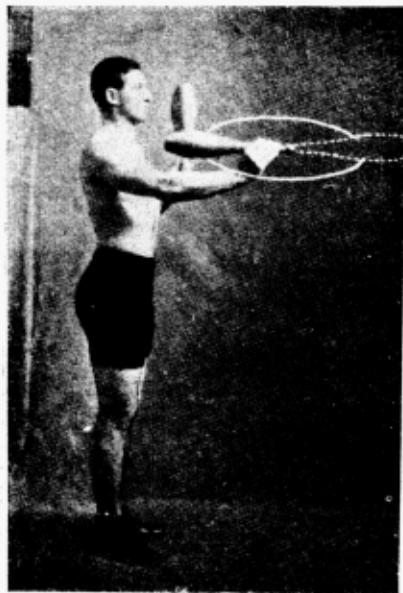


FIG. 6

direita e para a esquerda, a distância entre as mãos conserva-se a mesma, e as maçãs devem sempre estar em prolongamento dos

braços. Executar êstes exercícios em círculos duplos com o braço curvado.

(a) Círculo duplo de braço estendido para a direita (Fig. 7).

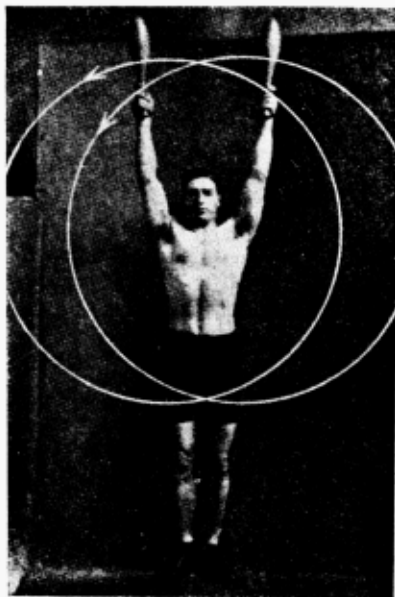


FIG. 7

- (b) O mesmo para a esquerda.
- (c) Círculo duplo com o braço estendido para a frente.
- (d) O mesmo para trás.
- (e) Círculo duplo de braço estendido para dentro (Fig. 8).
- (f) O mesmo para fora.

Voz de comando: 1 *Círculo duplo de braço estendido a direita*, 2 *Executar o círculo*, 3 *Alto*. Continuar com um, dois.

(2)—*Punho*—Nos círculos do punho os

dedos devem ser postos em ação o mais possível! e as juntas do cotovelo e do ombro devem estar frouxas.

(a) Círculo duplo do punho à frente, para dentro e para trás dos braços.

(b) O mesmo para trás.

(c) Círculos duplos do punho para dentro, atrás dos ombros (Fig. 9).

(d) O mesmo para fora.

(e)—Círculos duplos do punho à frente, para dentro e para fora dos braços.

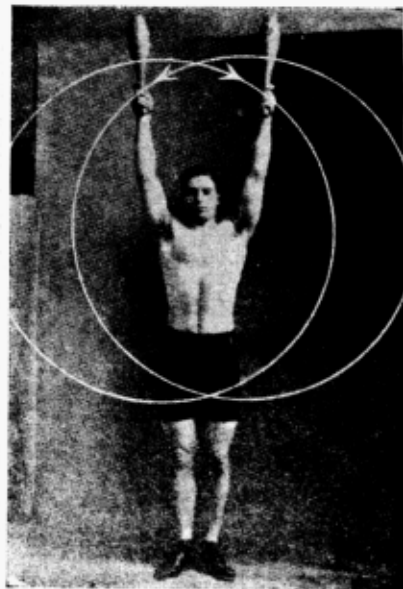


FIG. 8

- (f)—O mesmo para trás.
- (g)—Círculos duplos horizontais do punho, à direita ou à esquerda, por cima ou por baixo dos braços (Fig. 10).

Voz de comando: 1 *Círculo duplo do punho para frente*, 2 *Executar o círculo*, 3 *Alto*. Continuar com um, dois.

g—*Combinação dos círculos só de um braço e um punho* (1) Um braço só estendido ou curvado, círculos do braço para fóra com círculos do punho atrás dos ombros na mesma direção.

(2) O mesmo para dentro.

(3) Um braço só estendido ou curvado, círculos do braço para a frente com círculos do punho na mesma direção.

(4) O mesmo para trás.

(5) Círculo de um braço só com o braço meio curvado para dentro e círculo horizontal do punho para dentro por cima do braço, a maça movendo-se ao longo do corpo (Fig. 12).

(6) Círculo singelo do braço para fora e círculo horizontal do punho para fora sobre o braço, a maça movendo-se ao longo do corpo.

(7) Nos exercícios acima e nos que se seguem, a descrição da combinação constitui sempre a voz de comando preparatória. Quando este comando é muito longo, por precaução, a palavra *Pronto* devia preceder a voz de *Executar o círculo*.

h—*Combinação dupla de braço e punho*.

(1) Ambos os braços estendidos ou curvados, círculos à direita e círculos do punho

(14) O mesmo, executando os círculos para fora.

i—*Combinações de maça*.—Os melhores resultados são obtidos pela combinação desses movimentos simples em uma única

(13) Círculos duplos de braço estendido para a direita.

(14) Círculos duplos de braço curvado para a direita.

(15) Círculos duplos de braços estendidos para a esquerda.

(16) Círculos duplos de braços curvados para a esquerda.

(17) Círculos duplos de braços estendidos para dentro (cruzar os braços em cima).

(18) Inverter os círculos horizontais e duplos de braços estendidos para fora (cruzar os braços em baixo).

(19) Mudar para círculos duplos de braços curvados com círculos de pulso atrás dos ombros na mesma direção.

(20) Depois do quarto círculo com o punho, as maças são levadas à frente por sobre a cabeça e os círculos de braço curvado e do punho são invertidas, sendo agora executados para dentro.

(21) Depois do quarto giro, o braço esquerdo continua a executar círculos para dentro, como no exercício n.º 20; ao passo que a maça direita executa um círculo adicional com o punho e em seguida reassume os círculos para dentro do braço e do punho descritos sob o n.º 20. Este é o movimento para dentro "à direita e à esquerda", sendo a maça direita girada em um círculo



FIG. 10

combinação. Cada exercício é repetido quatro vezes.

(1) Círculo do braço direito estendido para fora.

(2) Braço direito curvado em círculo para fora.

(3) Braço direito curvado em círculo para fora com círculo de punho atrás dos ombros na mesma direção.

(4) O mesmo exercício com o braço esquerdo.

(5) O mesmo exercício com o braço esquerdo.

(6) Braço direito, círculo para dentro.

(7) Braço direito curvado, círculo para dentro.

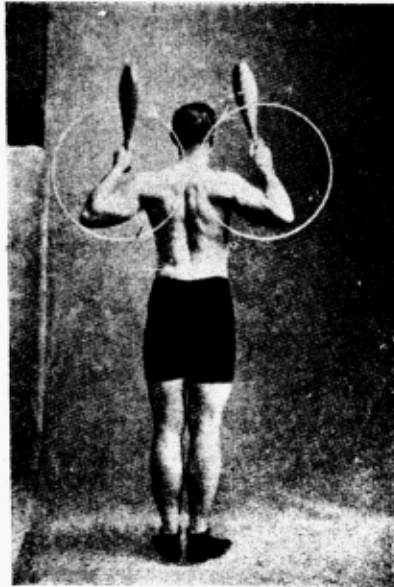


FIG. 9

atrás dos ombros na mesma direção (Fig. 13).

(2) O mesmo para a esquerda.

(3) Ambos os braços estendidos ou curvados, círculos para dentro e círculos do punho na mesma direção atrás dos ombros (Fig. 14).

(4) O mesmo para fora.

(5) Ambos os braços estendidos ou curvados, círculos para a frente com círculos do punho na mesma direção.

(6) O mesmo para trás.

(7) Ambos os braços curvados, meios círculos para dentro, ao lado horizontal, e círculos horizontais do punho sobre o braço para dentro.

(8) Os mesmos círculos do braço e do punho para fora.

(9) Ambos os braços curvados, meios círculos à direita com círculos do punho sobre os braços à direita.

(10) O mesmo para a esquerda.

(11) Círculos duplos dos braços à direita, com círculos do punho atrás dos ombros na mesma direção, maça direita adeantada por meio círculo, denominado "o moinho".

(12) O mesmo para a esquerda.

(13) Círculos duplos do braço para dentro, com círculos do punho atrás dos ombros na mesma direção; o braço direito começa com o círculo do braço e o esquerdo com o círculo do punho (Fig. 15).



FIG. 11

(9) Braço direito curvado, círculo para dentro, com círculo do punho atrás dos ombros na mesma direção.

(10) O mesmo exercício com o braço esquerdo.

(11) O mesmo exercício com o braço esquerdo.

(12) O mesmo exercício com o braço esquerdo.

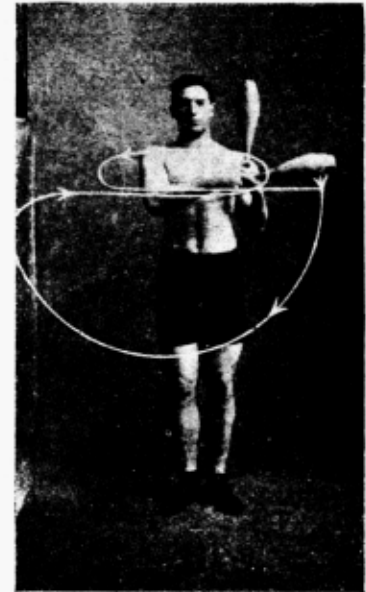


FIG. 12

do punho atrás do ombro, ao passo que o braço, esquerdo executa o círculo do braço na frente do corpo; as maças alternando nos círculos do punho e do braço.

(22) Depois do punho esquerdo ter executado o quarto círculo para dentro atrás do ombro e estando o braço direito prestes a tomar a posição horizontal à direita, o movimento das maças é invertido; começando o punho esquerdo o novo movimento com o círculo do punho para fóra e a maça direita com o círculo do braço para fóra; alterando-se os movimentos à direita e à esquerda, conforme descrito sob o n.º 21.

(23) Ao completar o último círculo para fora do punho com a maça direita e o círculo do braço com a maça esquerda, junta-se ambas as maças ao ombro direito e faz-se girá-las em um círculo duplo de braço curvado à direita, com círculos de punho atrás dos ombros na mesma direção.

(24) Depois de completar o último círculo de punho à direita, o movimento é invertido, fazendo-se girar a maça direita sobre a cabeça e a esquerda sobre o ombro, e ambas as maças são giradas como no n.º 25 à esquerda.

(25) Depois do quarto círculo do punho atrás dos ombros à esquerda, ambas as maças são giradas em um círculo de braço meio curvado da esquerda à posição horizontal

à direita, de onde são levadas novamente para a posição horizontal à esquerda por meio de círculos das maçãs para a esquerda em círculos do punho sôbre os braços.

(26) Completando-se o último círculo do punho para a esquerda, o movimento é

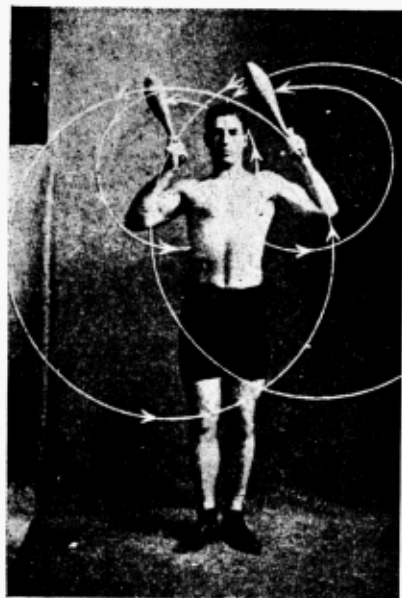


FIG. 13

invertido, invertendo-se os círculos da esquerda à direita e continuando como em 25 na direção oposta.

(27) Depois do quarto círculo do punho da esquerda à direita, ambas as maçãs são giradas nos círculos de braço curvado para a direita com os círculos do punho na mesma direção atrás dos ombros, em seguida são giradas para baixo com um círculo duplo de braço meio curvado para a posição horizontal esquerda e levada daí para

a horizontal direita por meio de um círculo horizontal do punho sôbre os braços da esquerda para a direita como no n.º 26.

(28) Depois do quarto círculo do punho da esquerda para a direita, as maçãs são levadas da posição horizontal direita para a horizontal esquerda por meio de um círculo horizontal do punho e a inteira combinação 27 é girada da esquerda para a direita.

(29) Quando as maçãs chegarem à posição horizontal esquerda, depois do quarto círculo horizontal da posição horizontal direita, são giradas em um círculo de braço curvado da esquerda para a direita até atingirem um ponto à altura dos ombros; daí a maçã esquerda é girada em um círculo de braço curvado para a frente e a maçã direita descreve um círculo de punho para dentro, atrás dos ombros; depois de completados êstes círculos, os círculos da maçã esquerda atrás dos ombros e os círculos da massa direita para a frente em um giro de braço curvado são executados; êste constitui o movimento "à direita e à esquerda para a frente", girando uma maçã em um círculo do punho, enquanto a outra



FIG. 14

descreve o círculo do braço de n.º 21 sômente paralelamente com os lados do corpo.

(30) Após executar a combinação quatro vezes à direita e o mesmo número de vezes à esquerda, as maçãs são unidas à direita e giradas em um círculo duplo de braços curvados à frente com círculos de punho à direita. Quando as maçãs estiverem estendidas à frente, estas são mudadas para o lado esquerdo do corpo e o mesmo movimento é feito nesse lado; alternar da direita à esquerda.

(31) Após o último à esquerda, as maçãs são trazidas à posição inicial e os seguintes movimentos são executados uma vez:

(a) Círculos de punho à frente fora dos braços.

(b) Círculos de meio braço à frente e para trás.

(c) Voltar à posição inicial.

(d) Círculos de punho à frente fora dos braços.

(e) Círculos de punho dentro dos braços.

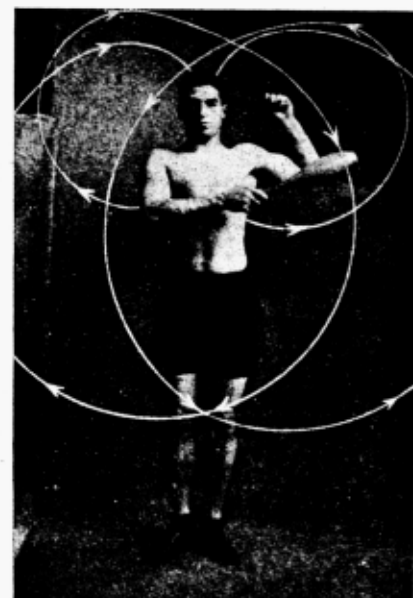


FIG. 15

as maçãs entrando em contacto com o so-vaco do braço. Voltar à posição inicial.

(f) Círculos do punho para fora dos braços.

(g) Girar as maçãs para baixo como em b, acima indicado.

(h) Voltar à posição inicial como em c, acima indicado.

NOTA—Os números indicam os exercícios na última combinação.