

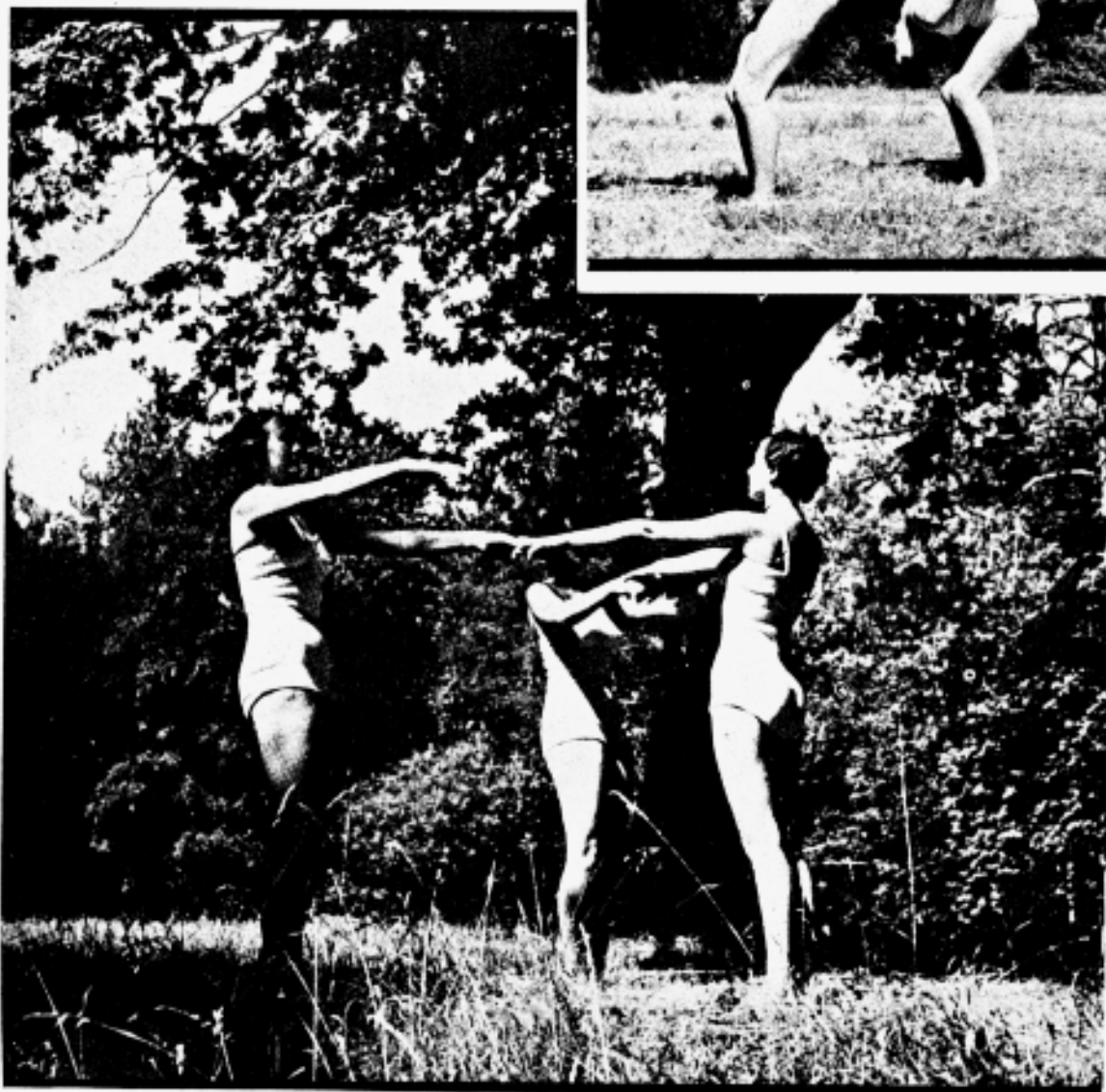


1— Num impulso, e inspirando profundamente, erguer o tronco e os braços, para, logo em seguida, expirando, abandonar-se a uma suave flexão do tronco e joelhos, deixando que os braços completem os movimentos de que estavam animados. Reerguer-se, inspirando.



2— Estando sentada, pernas afastadas e braços elevados horizontalmente, fazer a extensão do tronco e a elevação vertical dos braços para depois deixar cair o tronco para frente, de forma a poder, sem flexionar os joelhos, tocar com as duas mãos um e outro pé.

Este exercício é uma massagem suave do ventre e interessa principalmente as articulações escapulo-umeral e coxo-femural.



5—De pé, mãos dadas, elevar bem a perna estendida e manter-se nesta posição alguns segundos (pés em extensão forçada); terminar o exercício com grande abertura das pernas. Este movimento dá equilíbrio, beneficia as articulações coxo-femorais e tonifica os glúteos e os músculos das pernas.

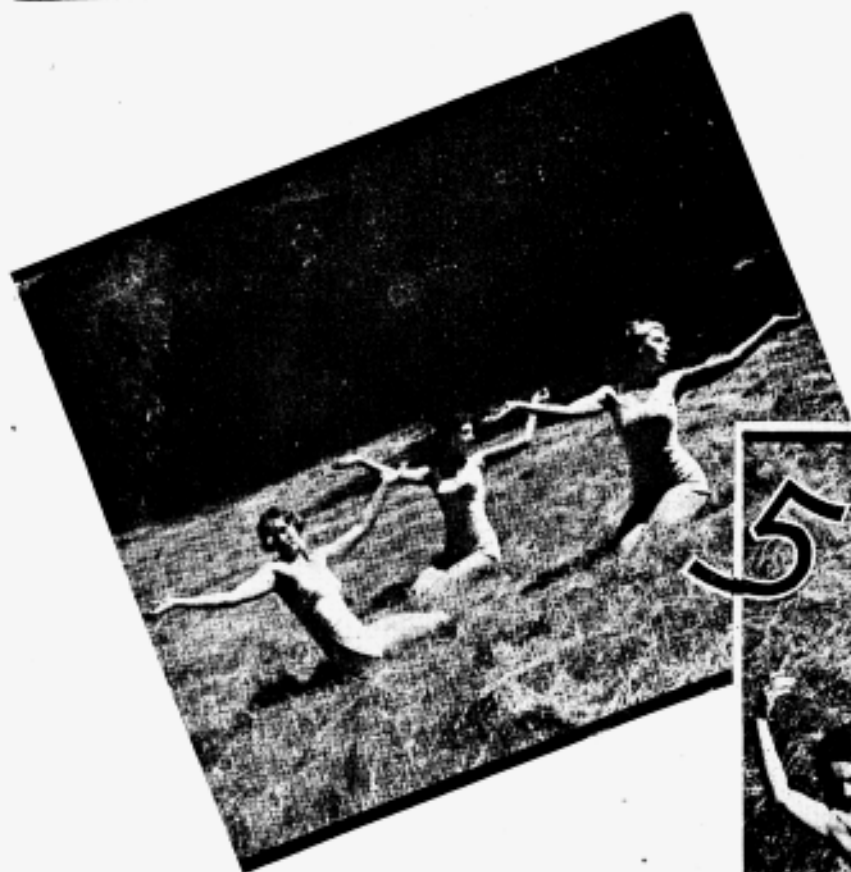


# Atividade



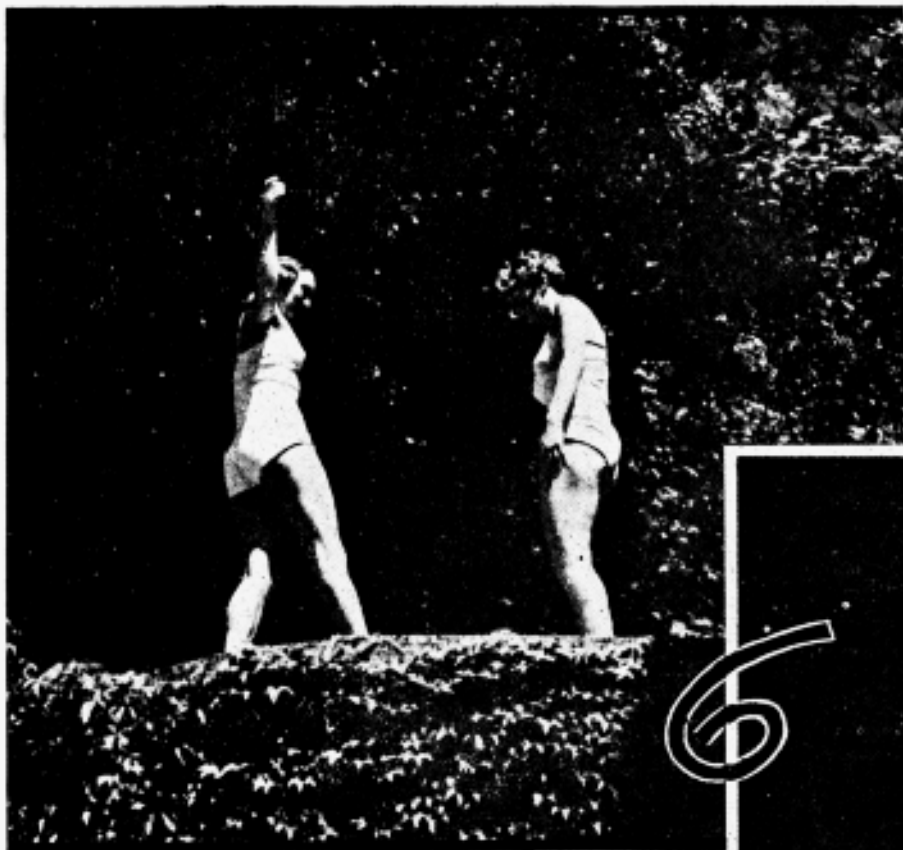


4—Em apoio sobre o joelho esquerdo e com a perna direita estendida lateralmente, descrever um grande círculo com o braço direito, que termina flexionado sobre a cabeça. Simultaneamente, a mão esquerda deve tocar a princípio o solo, junto do joelho esquerdo, depois o pé esquerdo, ficando a bacia sempre para frente. Este movimento interessa em particular os quadrís e a coluna vertebral.



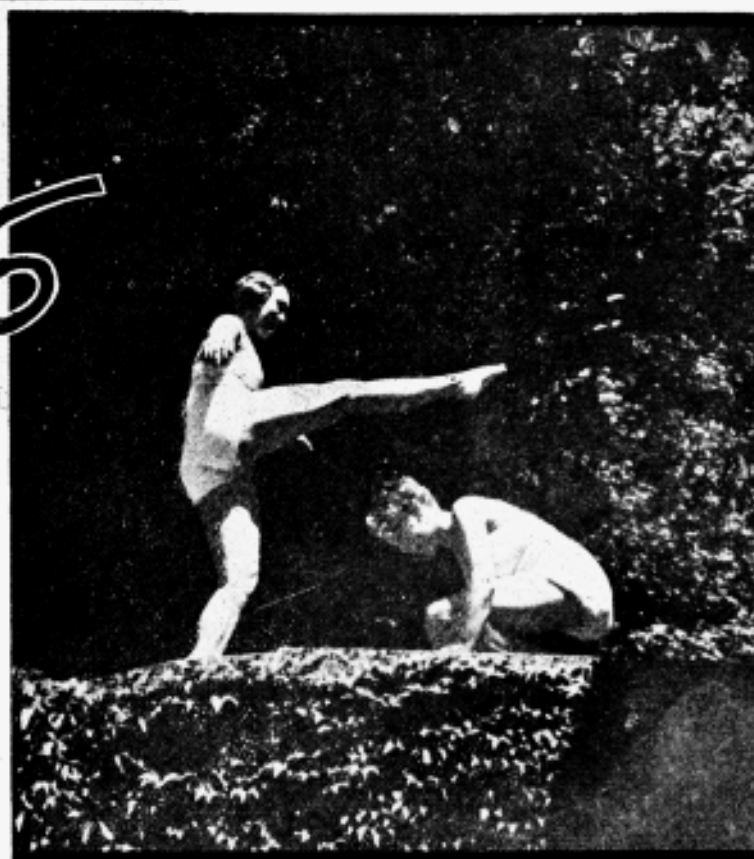
5—Sentada sobre os calcanhares, braços elevados lateralmente e tronco em ligeira torção lateral, erguer-se sobre os joelhos levando os braços acima da cabeça, sentar-se de novo, estendendo lateralmente os braços e fazendo a rotação do tronco para o lado oposto. Este movimento flexibiliza a coluna vertebral e tonifica os músculos do tronco e das coxas.





6—Apoiada sôbre o joelho esquerdo, braços levantados, fazer a flexão e a rotação do tronco, de forma que o ombro direito venha tocar o joelho do mesmo lado. Com o tronco nesta posição, inclinar-se para trás, procurando manter o equilíbrio. Fazer, em seguida, o mesmo movimento, apoiando-se sôbre o outro joelho. Este exercício dá equilíbrio e tonifica os músculos do tronco.

6



7

7—Frente a frente, enquanto uma eleva rapidamente a perna estendida, a outra flexiona-se à passagem do pé, para erguer-se logo depois. Recomeçar, invertendo os papéis. Este exercício dá flexibilidade, destreza e precisão de movimentos.

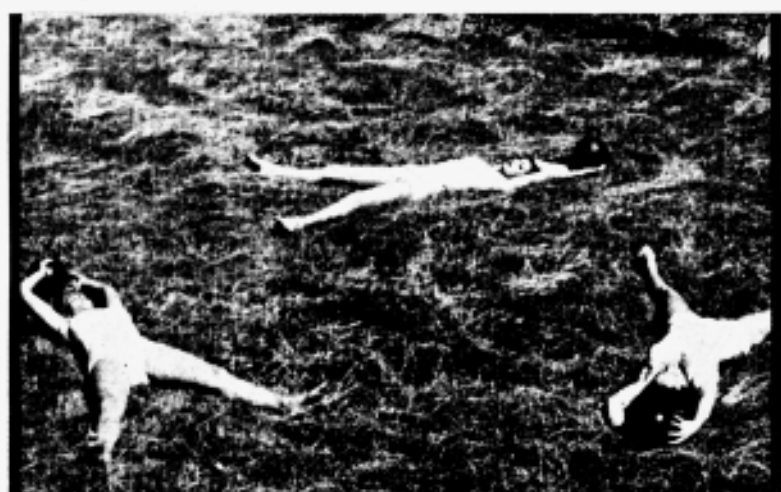




1

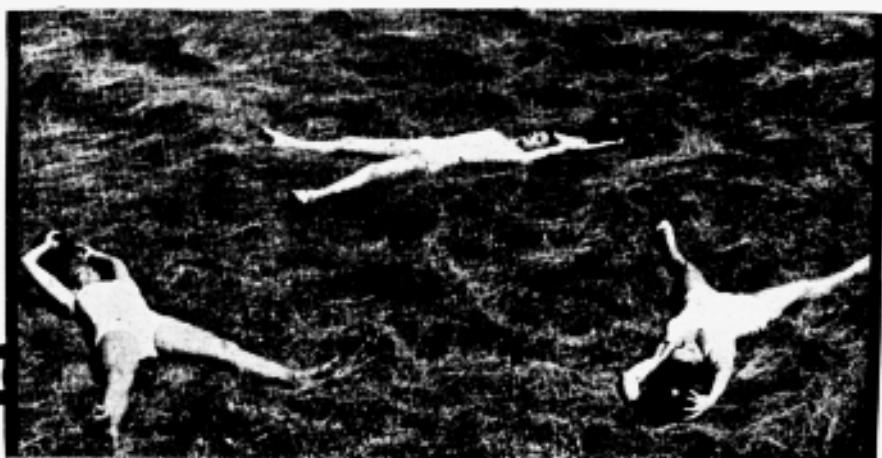


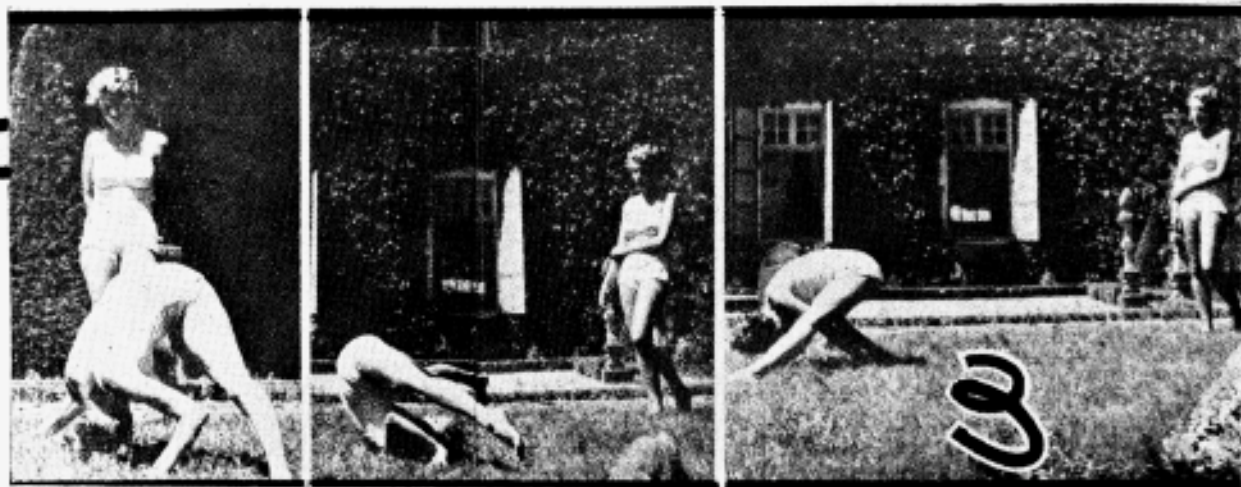
1—Descrever grandes círculos com uma bola presa a um cordel, deixando-se arrastar pelo movimento de que está animada. Este exercício solicita grandemente as articulações dos joelhos, tíbio-társicas e escápulo-umerais.



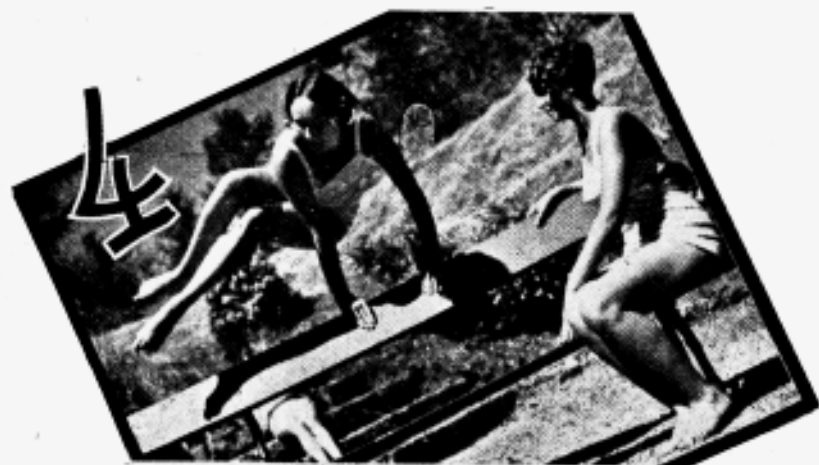
2

2—Estando em decúbito dorsal, dispostas de maneira a formar um triângulo e com uma pequena bola nas mãos, sentar-se rapidamente, atirando a bola à companhia da esquerda, por impulso do tronco. Receber em seguida a bola que lhe é enviada e deitar-se lentamente. Este exercício tonifica em particular os músculos do abdômen.





3—Estando de pé, com as pernas afastadas, apoiada sobre as mãos, a cabeça quasi entre as pernas, dar uma "cambalhota" sem flexionar as pernas. Reerguer-se rapidamente, de modo a poder apoiar-se nas mãos, mantendo as pernas sempre estendidas e afastadas. Este exercício dá destreza e coragem.



4—Correr em direção a um obstáculo, transpô-lo com as pernas unidas, apoiando fortemente as mãos sobre ele. Este exercício, aparentemente difícil, trabalha principalmente os braços e as pernas e torna mais rápidos os atos reflexos.



5—Sentadas à terra, em triângulo ou em círculo, segundo o número das executantes, lançar uma bola para trás sem flexionar os braços e receber as que lhes são atiradas. Este exercício tonifica os músculos do tronco e exige destreza, atenção e precisão nos movimentos.

6—Duas a duas, a pequena distância uma da outra, e sentadas no mesmo sentido, deverá a primeira, por um movimento de búscula do tronco, lançar, com as pernas bem estendidas, uma bola à companheira que a apanhará; e voltando-se em direção oposta, por sua vez, lançá-la-á da mesma maneira.





7—Segurando-se mutuamente pelos tornozelos e estando, uma de pé, e a outra em decúbito dorsal, deverá a primeira inclinar-se para frente, flexionando as pernas da segunda. Esta, por sua vez, levantará as pernas da primeira e deixar-se-á depois arrastar pelo peso desta que, arredondando bem o dorso, completará o movimento. Os papéis assim inverter-se-ão e o exercício prosseguirá sem interrupção, num movimento giratório.



8—Estando uma com as pernas afastadas, outra com os pés unidos, voltadas de costas e de mãos dadas acima da cabeça, deverá a primeira inclinar-se para frente, arredondando o dorso e arrastando a companheira que, trazendo os joelhos junto ao peito, deixar-se-á depois cair, estendendo as pernas, no que será auxiliada pela companheira que continuará a curvar-se para frente.



9—Prender, por meio de um cordel, uma bola na extremidade de uma vara. Enquanto uma companheira mantém bem alta a bola, as outras, saltando, tentam tocá-la. A que o conseguir maior número de vezes, será considerada vencedora. Este exercício dá principalmente destreza.