

UMA AULA DE GINÁSTICA DE APARELHOS *na "Reichsacademy" de Berlim*

Pelo 1º Ten. — *Antonio Pereira Lyra*

CHEFE DA SECÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO DEPARTAMENTO TÉCNICO DA E. E. F. E.

E' por demais conhecida a obra de soerguimento atlético-esportiva por que passou a Alemanha nesses últimos anos.

Dada a necessidade de apresentar-se em condições excepcionais para as Olimpíadas, assim como de preparar fisicamente o seu povo, o governo alemão voltou os olhos para a educação física, creando órgãos especiais para dirigi-la em todo o país. Daí, surgiu a "Reichsacademy", escola oficial de educação física da Alemanha.

Aproveitando o ensejo das Olimpíadas, a referida escola fez funcionar um curso para estrangeiros, falado em francês, com o fim de mostrar a nova doutrina educacional adotada, assim como demonstrar as reformas por que passou o método alemão de ginástica.

Frequentando o curso, resolvemos publicar algumas aulas por nós assistidas na referida academia. Começaremos pela ginástica de aparelhos.

ARGOLA COMBINADA COM CAVALO PAU

Preparação Material: — Um pórtico com 3 a 4 pares de argola;

— 3 a 4 cavalos de páu, correspondendo cada um a um par de argolas.

EXERCÍCIO 1 (figura 1)

Preparação — Em cima do cavalo, um medicine-ball.

Execução — O aluno pega as argolas e levaa para trás para poder dar o balanço. Em se-

guida, dá o impulso no chão e chuta com os dois pés a bola, que está em cima do cavalo de páu.

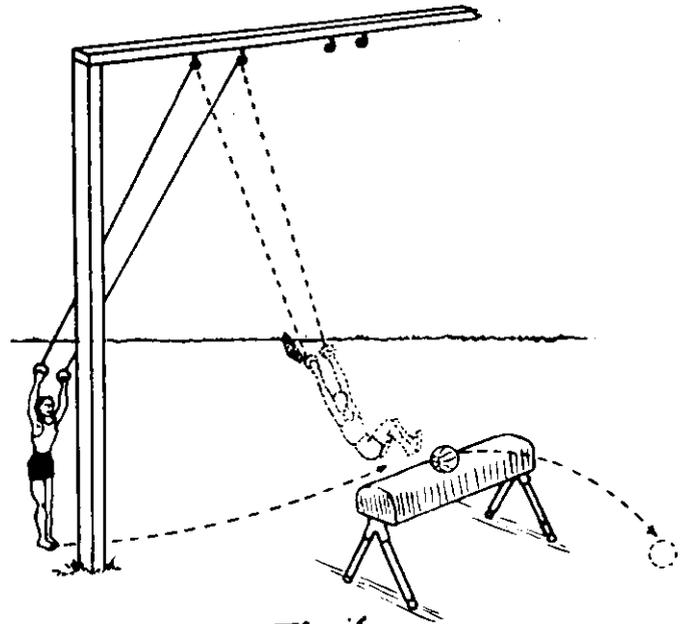


Fig.1

EXERCÍCIO 2 (Figura 2)

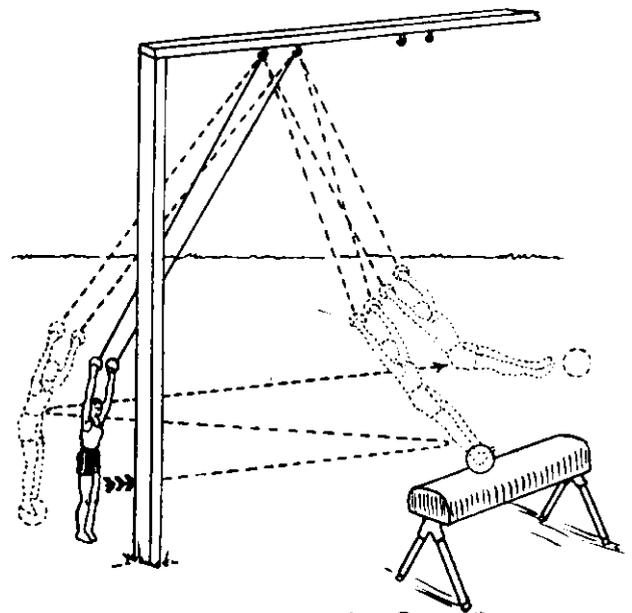


Fig.2

Preparação — Ainda a bola em cima do cavalo.

Execução — O mesmo exercício que o precedente, com a seguinte variante: o aluno dá o balanço, apanha a bola com os pés, vem atrás e, na volta, chuta.

EXERCÍCIO 3 (Figura 3)

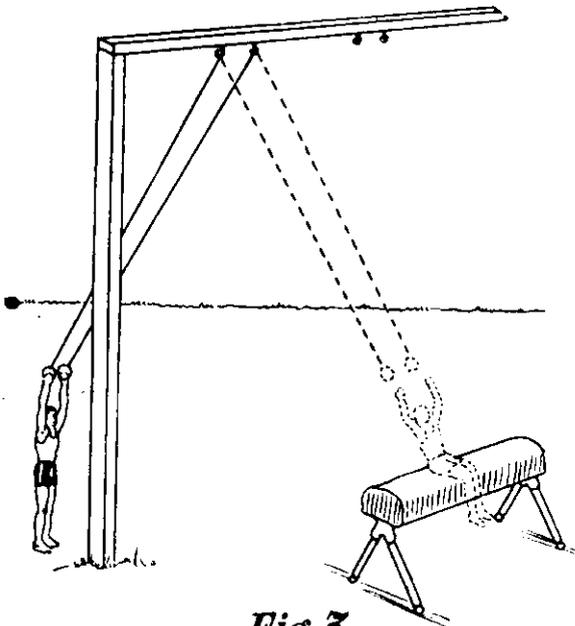


Fig. 3

Preparação — Um aluno num par de argolas.

Execução — O aluno dá o impulso e senta no cavalo.

EXERCÍCIO 4 (Figura 4)

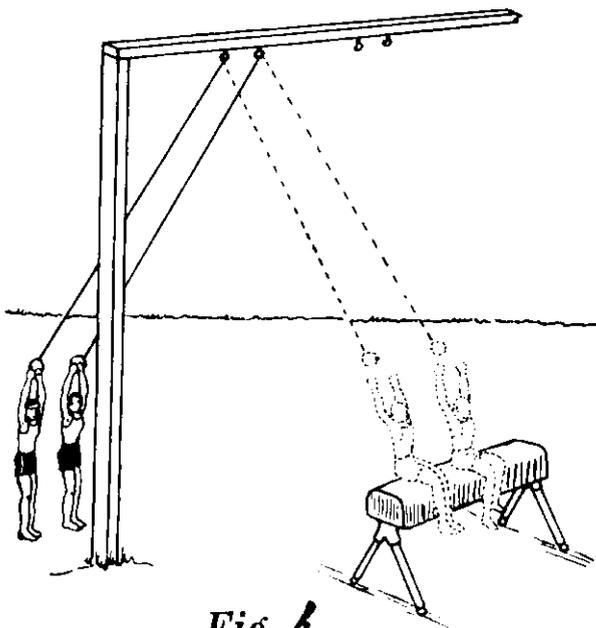


Fig. 4

Preparação — Um par de argolas para 2 alunos.

Execução — Os alunos, em conjunto, dão o impulso e sentam no cavalo de pau.

EXERCÍCIO 5 (Figura 5)

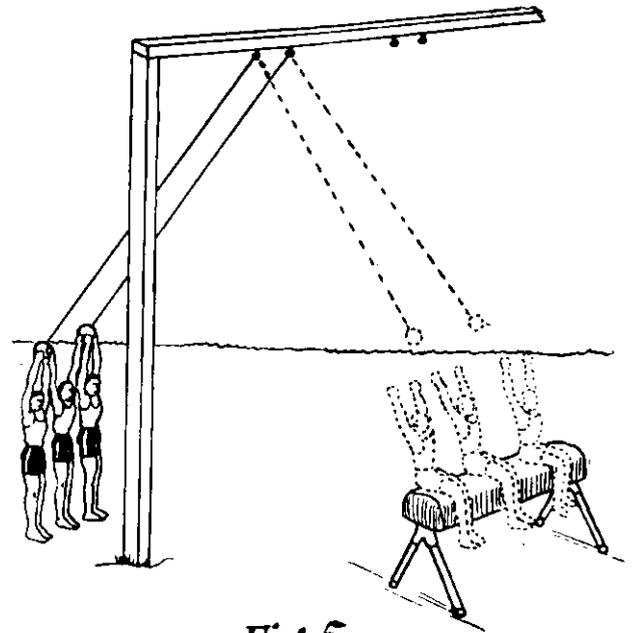


Fig. 5

Preparação — Um par de argolas para 3 alunos.

Execução — Os alunos dão o impulso e sentam todos em um mesmo cavalo de pau.

Os exercícios 3, 4 e 5 poderão constituir uma série, pois que, trabalhando, respectivamente, num par de argolas 1, 2 e 3 alunos, terminam eles os exercícios sempre sentados no mesmo cavalo de pau.

Outras séries poderão ser organizadas em que os alunos, usando a mesma preparação para o exercício, terminem de diferentes maneiras.

A figura 6 mostra um dos exercícios para uma nova série, em que os alunos (1, 2 e 3, sucessiva-

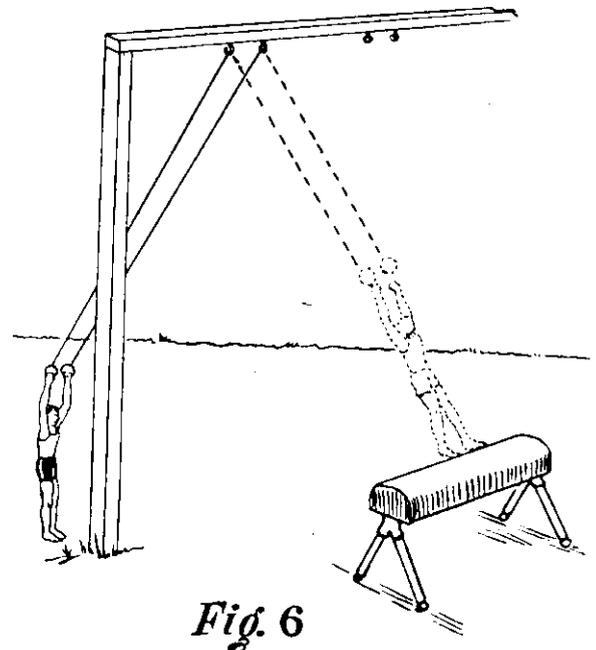
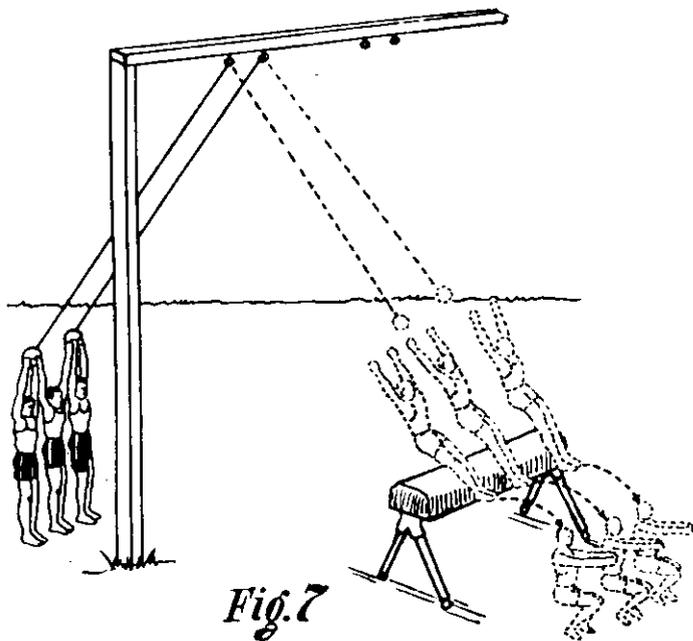


Fig. 6

mente) deverão cair sempre de pé em cima do cavalo.

A figura 7 mostra um outro exercício para mais uma série, em que os alunos deverão terminar saltando o cavalo de páu.



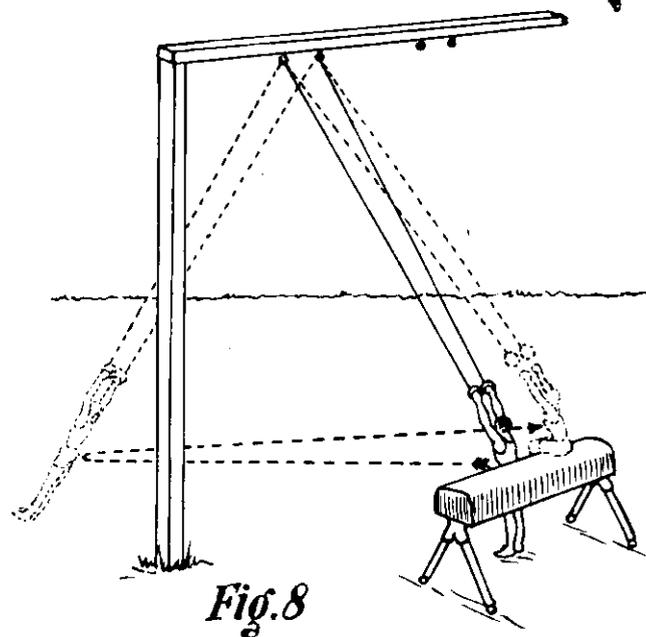
Em todos estes exercícios já vistos, os alunos abordaram de frente o cavalo de páu. Novas séries poderão ser feitas, usando-se a mesma preparação e as mesmas posições finais, mas abordando o cavalo de costas.

Assim, a figura 8 mostra um aluno, num par de argolas, em posição para abordar o cavalo de costas e cair sentado. Do mesmo modo, outros exercícios poderão ser organizados em que 2 ou 3

alunos, de costas, usando também um único par de argolas, terminarão em pé ou saltando o cavalo de páu.

Descrivemos acima os exercícios organizados por uma turma de 3 alunos, com um par de argolas e um cavalo. O professor poderá organizar tantas turmas de 3 alunos, quantos forem os pares de argolas existente no pórtico, adicionando os respectivos cavalos.

Estes exercícios são educativos para o treinamento do balanço e do sentido do ponto morto



do movimento, ou seja, do momento de largar as argolas para executar o salto.