

PARADAS

(Por HARTLEY D. PRICE
professor de Educação Física
e instrutor de ginástica da
Universidade de Illinois)

FORÇA CONJUGADA — TRABALHOS EM DUPLAS

Este trabalho constitui uma das formas mais lindas e mais atraentes da ginástica acrobática. Ele exige, porém, grande perícia dos praticantes, os quais devem ser mestres na arte de "paradas" simples, isto é "paradas" sobre o solo.

APTIDÕES DOS PRATICANTES

Uma dupla é composta por dois homens, um dos quais mais forte, chamado **base**, que tem como missão suspender o seu companheiro (**partenaire**) em todos os números realizados. O **base** é o homem de força e, por isso, deve possuir músculos poderosos. Deve pesar 20 a 25 libras mais do que o seu companheiro.

Um homem, para desempenhar bem a sua missão de base, deve pesar cerca de 175 libras.

O "**partenaire**" é o homem ágil, o equilibrista. Deve pesar de 135 a 150 libras. Deve ter desenvolvida ao máximo a sua coordenação nervosa.

PEGÁDAS

Chamaremos pegáda o ato de dar as mãos.

Durante o desenrolar de um número, os pontos de contacto são sempre as



mãos. Daí, a importância das pegádas.

As pegádas são de duas espécies: de **mão contra mão** e de **mão contra pulso**.

Pegádas de mão contra mão (Ilustração n.º 1 - a).

Os parceiros deverão dar as mãos de modo que as palmas fiquem colocadas uma contra outra. O polegar, o anular e o mínimo agarrando as costas da mão. O indicador e o médio juntos, deverão ficar entre o pulso do companheiro de modo a se tornarem um suporte adicional.

O pulso pode ficar **horizontal** (ilustração 1-a) (posição semelhante à tomada quando se procura o equilíbrio no solo) e **reto** (ilustração 1-b).

O homem **base** dá ao pulso a posição mais confortável ao seu "**partenaire**".

Os técnicos aconselham o pulso horizontal como o mais confortável para os principiantes.

SUBIDAS

Chamaremos subida a ação do "**partenaire**" sair do solo até entrar em equilíbrio.

O "**partenaire**" pode subir por **impulso** ou empregando, unicamente, **fôrça**.

O "**partenaire**" pode entrar em parada: por impulso: com o **base** deitado ou ajoelhado; por **fôrça**: com o **base** deitado, ajoelhado ou em pé.

DESCIDA

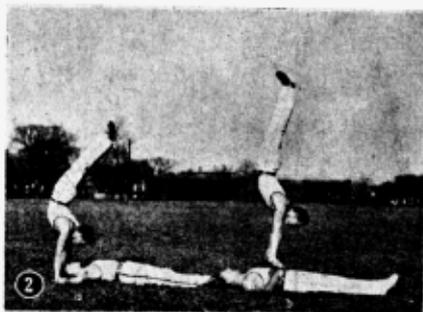
Chamaremos descida o ato do "**partenaire**" sair da posição de equilíbrio até atingir novamente o solo.

O "**partenaire**" pode fazer a saída pela frente ou pela retaguarda do **base**.

PARADA COM O BASE DEITADO

Ilustração 2-a — O "**partenaire**" entra em posição do mesmo modo que o usado para dar uma parada no solo.

O homem **base** deve ficar deitado com os ombros, cotovelos e as costas das mãos tocando o solo. Os pés bem separados, para auxiliar o equilíbrio e evitando que o corpo role para um lado ou



para outro. Com o treinamento, poderá conseguir ficar com os pés juntos.

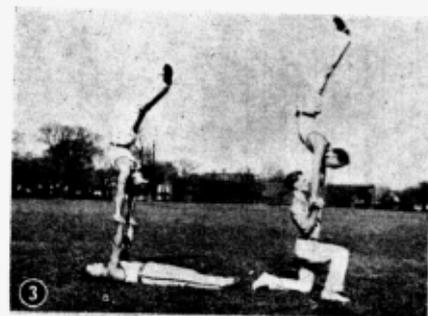
O "**partenaire**" só deve fazer a pegáda depois que o **base** esteja em posição.

PARADA COM O BASE DEITADO, PORE'M, COM OS COTOVELO APOIADOS NO SOLO:

Ilustração 2b — O **base** deve ficar deitado e com as espáduas fixadas ao solo. Os cotovelos devem ficar apoiados no solo e juntos ao corpo, de modo que os antebraços fiquem em ângulo reto com os braços.

PARADA COM O BASE DEITADO, PORE'M, COM OS BRAÇOS ESTICADOS

Ilustração 3-a — O **base** deve ficar deitado conforme já vimos nas paradas



anteriores. Os braços completamente esticados e em ângulo reto com o corpo. A distância entre as suas mãos deve corresponder à largura dos ombros.

O "**partenaire**" poderá entrar em posição por **impulso** ou por **fôrça**.

Os principiantes que trabalham como **base** têm a tendência para abrir os braços. É preciso evitar tal defeito, pois que prejudica o equilíbrio do "**partenaire**".

PARADA COM O BASE AJOELHADO E COM OS BRAÇOS FLEXIONADOS

Ilustração 3-b — O homem **base** deve colocar um só joelho em terra, de modo a ficar numa posição mais confortável. Os seus braços devem ficar colados ao corpo e com os antebraços na vertical; as costas devem ficar retas.

Estando o **base** nessa posição, o "**partenaire**" pode entrar em posição por **impulso** ou por **fôrça**.

PARADA COM O BASE EM PÉ — POSIÇÃO PREPARATÓRIA

Neste tipo de paradas, o "**partenaire**" deve, primeiramente, saltar para uma posição preparatória. Para isso, deve

ficar na frente do homem **base** (ilustração 4-b), usando a pegada comum. A um sinal combinado, salta para cima e

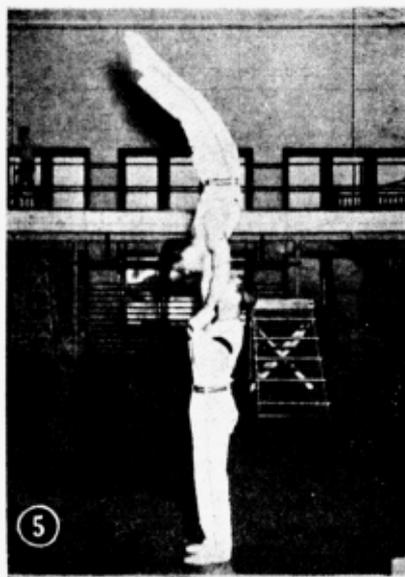


para trás, ficando numa posição preparatória (ilustração 4-a).

Ao iniciar a subida, o homem **base** deve ficar com os pés separados de modo a poder melhor se **agachar** para suspender o "partenaire".

PARADA COM O BASE EM PE'E COM OS BRAÇOS FLEXIONADOS

Ilustração 5 — Partindo da posição preparatória, a proporção que o "parte-



naire" entrando em parada, o **base** vai flexionando os braços de modo a ficar com eles colados ao corpo.

PARADA COM O BASE EM PE', POREM, COM OS BRAÇOS ESTICADOS

(Ilustração 6).

Para execução desta parada, parte-se da posição preparatória já vista. O homem **base**, porem, em vez de flexionar os braços, estica-os. O "partenaire" só deve entrar em parada no momento preciso, isto é, deve esperar o "tempo". O

homem **base** deve aproveitar ao máximo a força dos músculos das pernas e das costas.



OUTRAS PARADAS

Ilustração 7 — Parada sobre a cabeça do base.

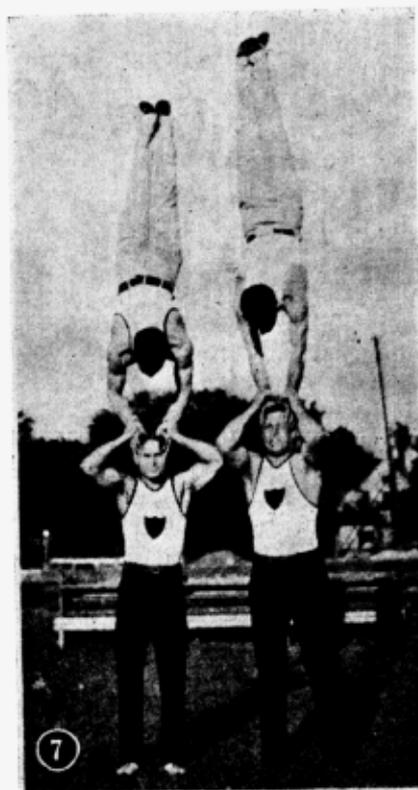
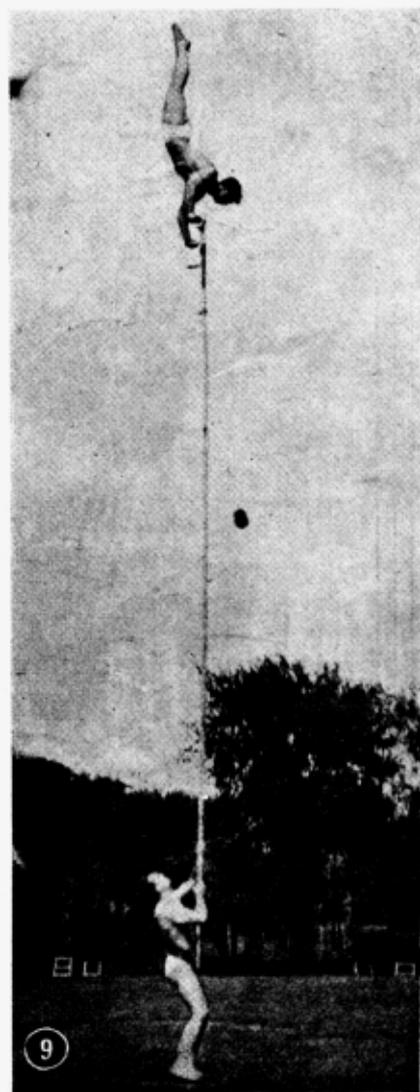


Ilustração 8 — Parada sobre o base em arco.



Ilustração 9 — Parada num mastro. Estes tipos de pradas são verdadeiros números de acrobacia e, por isso, deno-



tam não só a coragem e o sangue frio dos praticantes como também o senso máximo do equilíbrio.