

PARADAS FORÇA CONJUGADA

TRABALHO EM DUPLA

Resumo extraído do artigo de
HARTLEY D. PRICE

PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE DE ILLINOIS

(CONTINUAÇÃO)

Apresentamos neste número, aos nossos leitores, uma série de paradas que, por sua dificuldade, deixa bem patente a necessidade de exímios executantes.

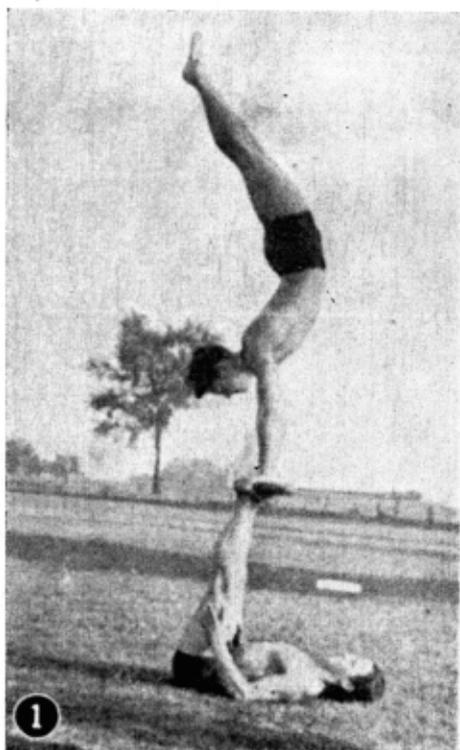
Quando desejarmos uma demonstração de todos esses exercícios, precisamos obedecer certas regras com as quais conseguiremos uma ótima apresentação dos números escolhidos.

Assim:

a) — Os truques devem formar uma apresentação uniforme, contínua e artística;

b) — Os números devem ser dispostos de tal forma que ambos os participantes tenham oportunidade de um curto período de descanso;

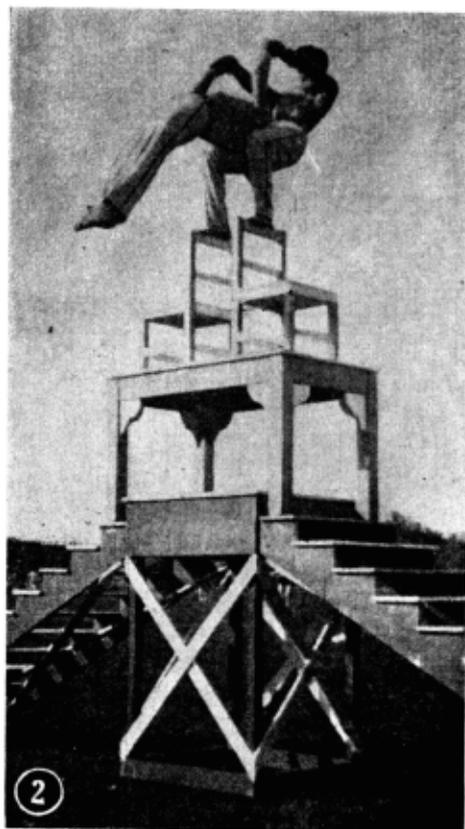
c) — Os executantes devem dar oportunidade aos assistentes para os aplausos do costume.



Para uma demonstração desses tipos de paradas, torna-se necessário que ambos os executantes estejam em ótimas condições físicas, em virtude do cansaço proveniente do esforço continuado.

Os executantes devem aproveitar certas posições, mesmo durante a execução, para relaxar os músculos. Isto é possível para o **partenaire**, porém, quase impossível para o **base**, que sempre, durante a execução, está suportando o peso daquele.

Uma exibição típica de paradas deve durar cerca de 5 minutos de trabalho. Geralmente consiste em duas partes com certo intervalo entre elas.



Daremos abaixo uma série escolhida para uma boa demonstração em que os praticantes são exímios e estão bem treinados.

PARADA SOBRE OS PÉS DO HOMEM BASE
(Fig. 1)

Base — Usando os músculos abdominais para sustentar as pernas na vertical.

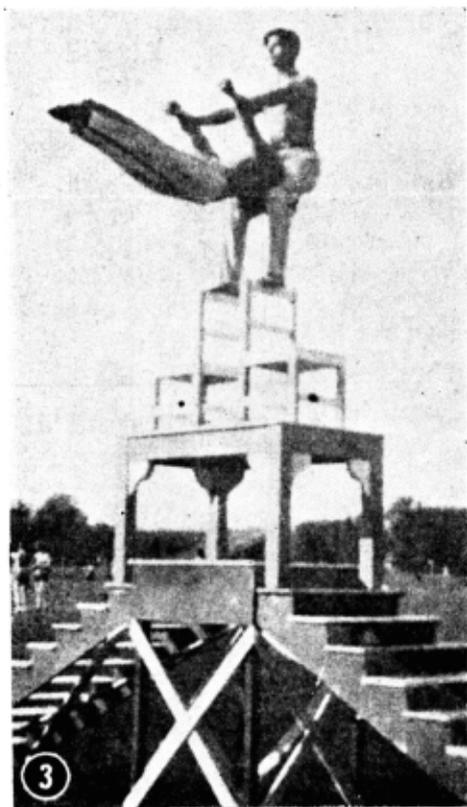
Partenaire — Em equilíbrio.

PRANCHA DE FRENTE (Fig. 2)

Base — Usando os joelhos como alavanca.

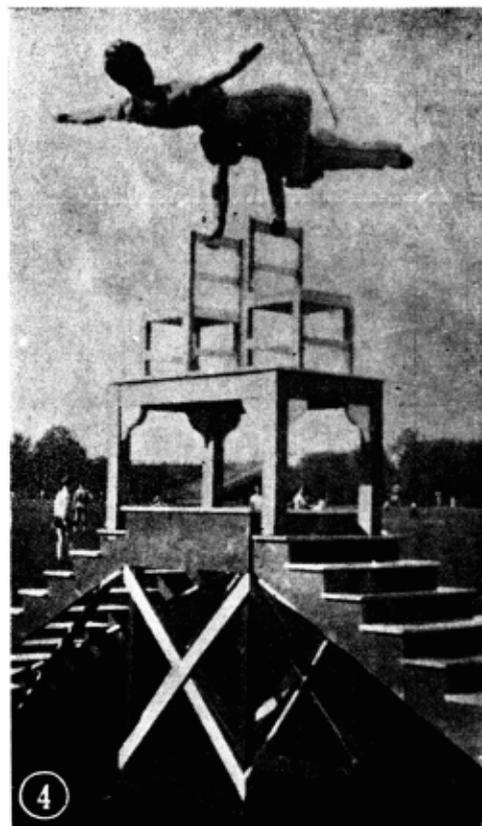
Partenaire — Em extensão completa.

PRANCHA DE COSTAS (Fig. 3)



Base — Usando os joelhos como alavanca.
Partenaire — Em extensão completa.

BALANÇA HUMANA (Fig. 4)



Base — Usando a força dos braços.
Partenaire — Em equilíbrio.