

Ginástica de APARELHOS

PELO CAP CLÓVIS BANDEIRA BRASIL
INSTRUTOR DA E.F.E.

Procurando difundir nos corpos de tropa a ginástica de aparelhos, resolvemos publicar alguns artigos com o objetivo de fornecer aos nossos camaradas uma série de exercícios que poderão ser seguidos por aqueles que se desejam iniciar neste tipo de ginástica.

CONSIDERAÇÕES

Sendo a ginástica de aparelhos de difícil execução, torna-se necessário uma preparação lenta, conscienciosa e precisa para que possamos obter os resultados desejados. Daí, a necessidade dos exercícios preparatórios. Eles têm por fim preparar, progressiva e metodicamente, o principiante, por meio de exercícios simples e educativos.

Podemos grupar os exercícios preparatórios da seguinte maneira:

- I — Exercícios de suspensão.
- II — Exercícios de apoio.
- III — Exercícios de trepar.

Para executarmos os exercícios de suspensão, utilizaremos os aparelhos em que possamos ficar suspensos: barra fixa, argolas, trapézio, trave, etc..

Para os exercícios de apoio, lançaremos mão dos aparelhos que nos permitam ficar em apoio: barra simples, paralela, cavalo de pau, trave, etc.

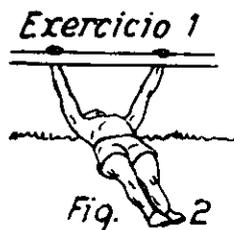
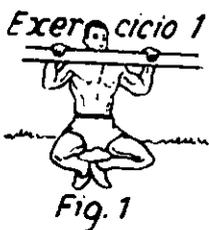
Para os exercícios de trepar, usaremos: escadas oblíquas e verticais, cordas (simples e duplas), pranchas e hastes (simples e duplas).

O trepar pode ser executado com auxílio dos braços e das pernas ou somente dos braços.

EXERCÍCIOS PREPARATÓRIOS

(Barra na altura da cintura)

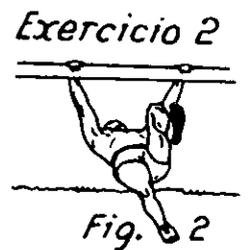
— Suspensões:



Exercício n.º 1 - Suspensão inclinada: o ginasta segura o aparelho com os polegares por baixo, pés juntos, flexiona as pernas, e, firmando-se na barra, lança o corpo para a frente; os braços ficam estendidos, cabeça ligeiramente inclinada para trás, os pés juntos e em extensão repousam no solo pelos calcanhares.

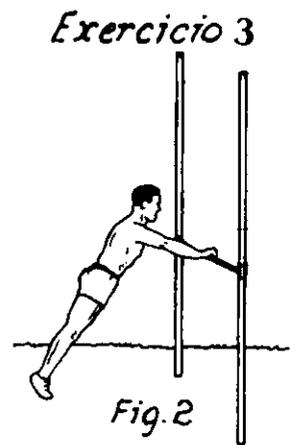
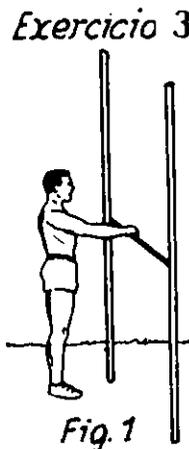
Na suspensão inclinada:

Exercício n.º 2 — Elevação do joelho: elevar o joelho o mais alto possível, perna e pé em flexão; extender a perna e o pé, voltando à posição de partida, para recomeçar o exercício com o outro joelho.



— Apóios.

Exercício n.º 3 — Apóio de frente: O ginasta segura o aparelho com o polegar por baixo, pés juntos, lança o corpo estendido para trás, tocando o solo somente pela ponta dos pés.

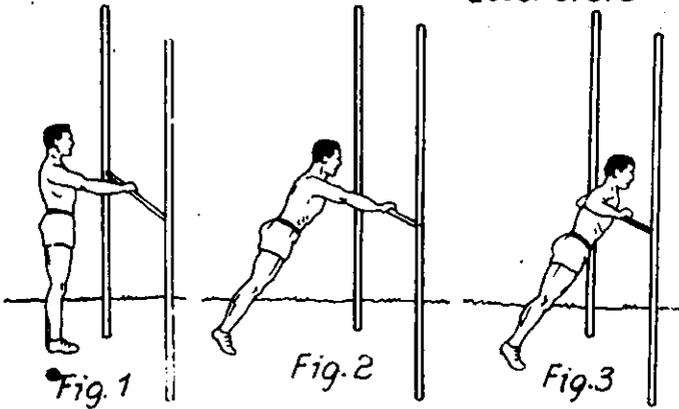


Exercício n.º 4 — No apoio de frente: Flexão dos braços: flexionar os braços, cotovelos afastados.

tadas, tocar o peito na barra, ficando a cabeça, o tronco e as pernas em um mesmo prolongamento. Voltar à posição de partida.

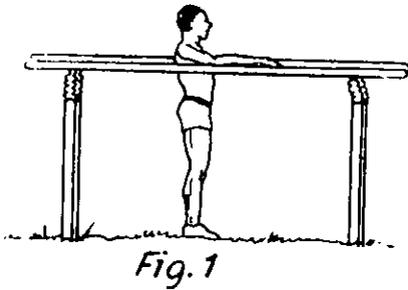
Exercício n.º 6 — No apóio estendido: impulsionar as pernas para a frente, balançar para trás procurando elevá-las o mais alto possível; voltar

Exercício 4 Exercício 4 Exercício 4

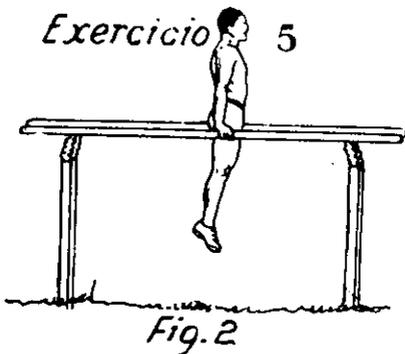


APÓIO SÓBRE DUAS BARRAS (Paralela)

Exercício 5

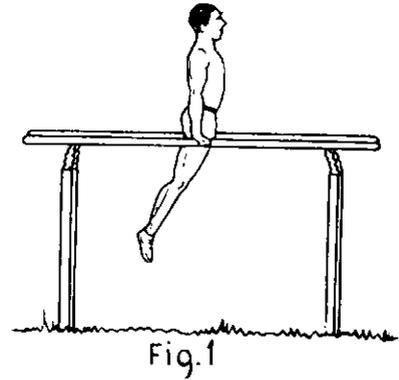


Exercício 5

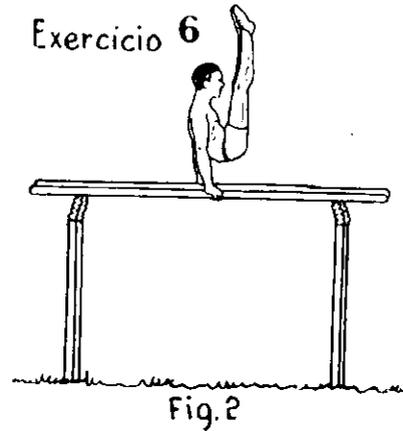


Exercício n.º 5 — Apóio estendido: O ginás-ta segurando em cada barra no interior ou nas extremidades do aparelho, sobe nas mesmas por um salto, ficando os braços, pernas e pés em extensão.

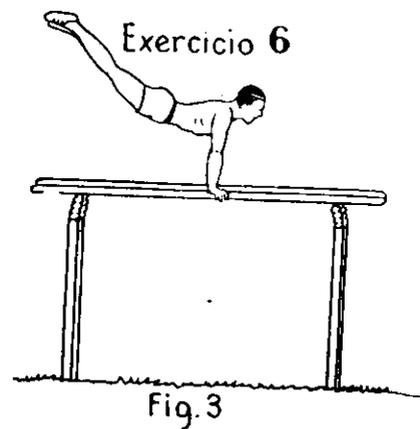
Exercício 6



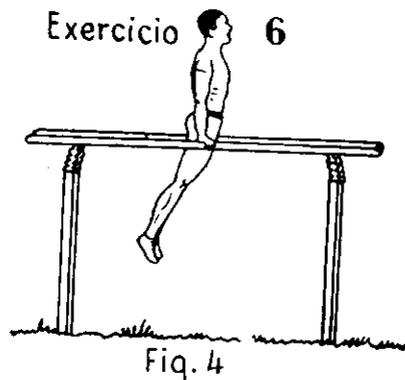
Exercício 6



Exercício 6



Exercício 6



à posição inicial. Repetir o ex. diversas vezes seguidas.

(Continúa no proximo número)