

Ginástica de APARELHOS

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

(CONTINUAÇÃO)

NA SUSPENSÃO INCLINADA

EXERCÍCIO 1 — Elevação da perna estendida: elevar a perna estendida o mais alto possível, pé em extensão; voltar à posição inicial e executar o mesmo exercício com a outra perna.

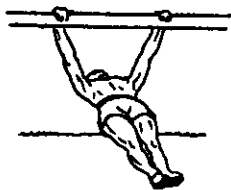


Fig. 1

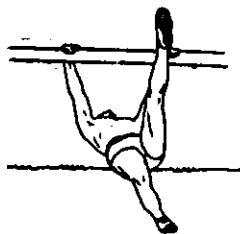


Fig. 2

EXERCÍCIO 2 — Elevação do joelho, seguida de extensão da perna: elevar o joelho o mais alto possível, perna e pé em flexão estender, para cima, a perna e o pé; voltar à posição de partida e iniciar o mesmo movimento com a outra perna.

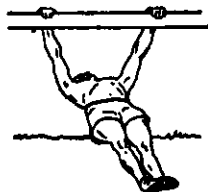


Fig. 1

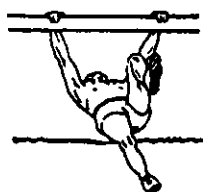


Fig. 2

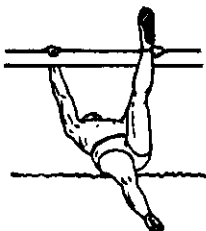


Fig. 3

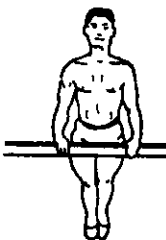


Fig. 1

EXERCÍCIO 3 — Apôio estendido: O ginasta segura o aparelho com os polegares por baixo, salta sobre o mesmo, ficando os braços, pernas e pés estendidos, as coxas apoiadas na barra.

EXERCÍCIO 4 — No apôio estendido: balançar as pernas para a frente com uma ligeira flexão dos braços e saltar para trás.

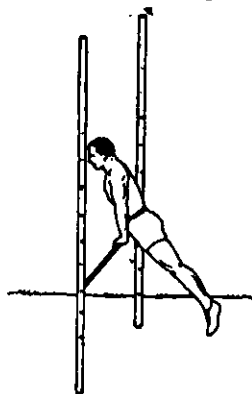


Fig. 1



Fig. 2

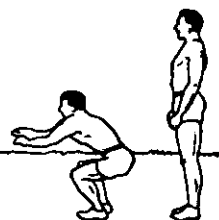


Fig. 3

APÓIO SÔBRE DUAS BARRAS (Paralelas)

Exercício n.º XI — No apóio estendido: impulsionar as pernas para a frente, balançar para trás, para a frente, colocar a coxa esquerda sôbre a barra esquerda, balançar a perna direita para

trás, para frente e reuni-las no meio da barra; balançar para trás, para a frente e executar o mesmo movimento com a perna direita. Voltar à posição inicial.

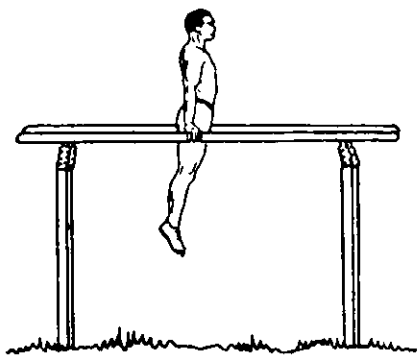


Fig. 1

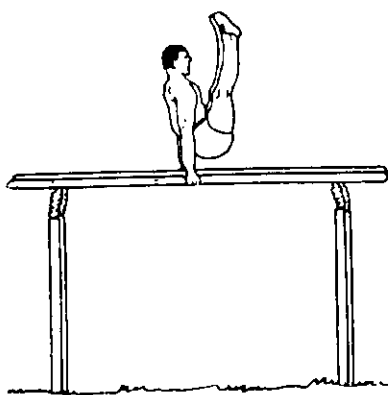


Fig. 2

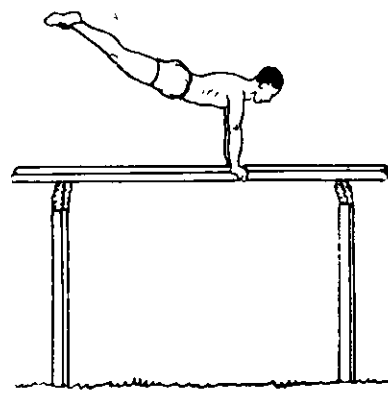


Fig. 3

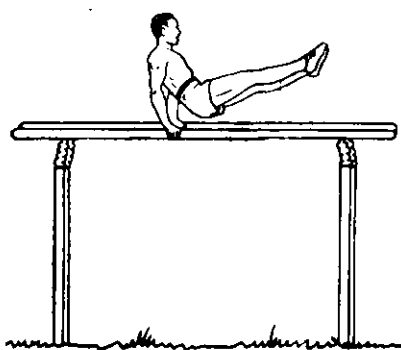


Fig. 4

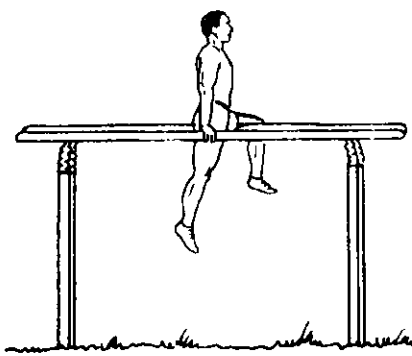


Fig. 5

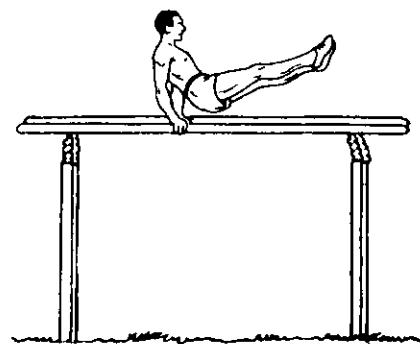


Fig. 6

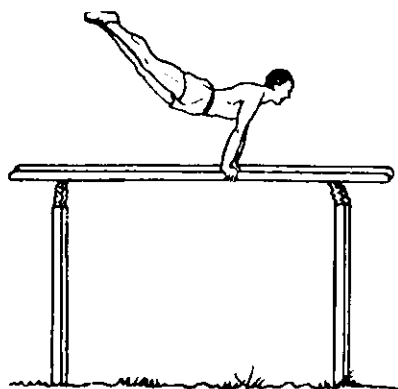


Fig. 7

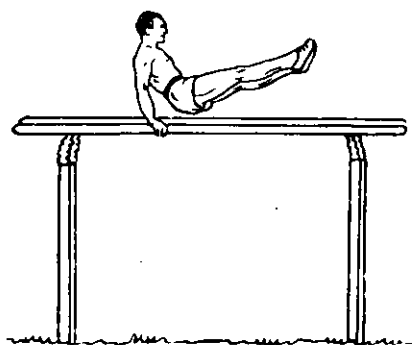


Fig. 8

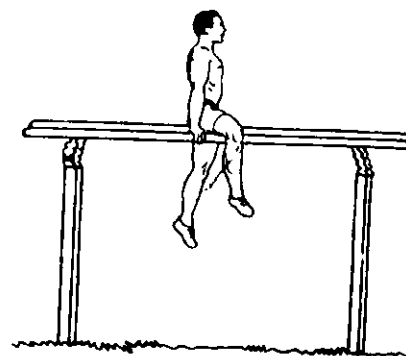


Fig. 9

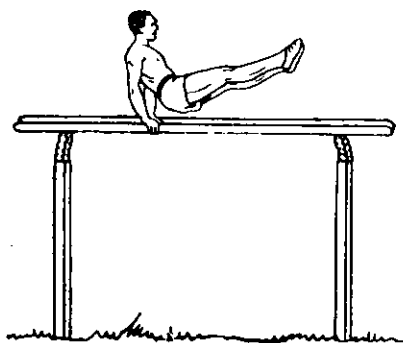


Fig. 10

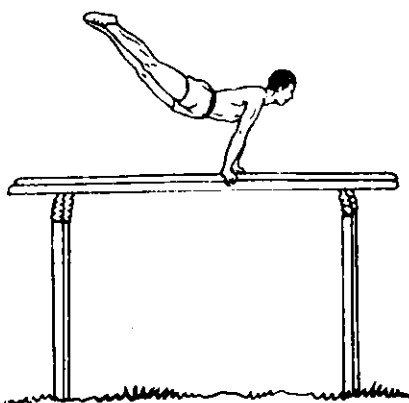


Fig. 11

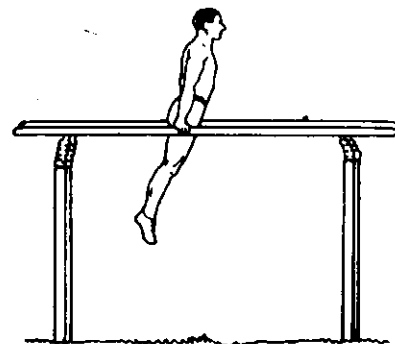


Fig. 12

(Continua no próximo número)