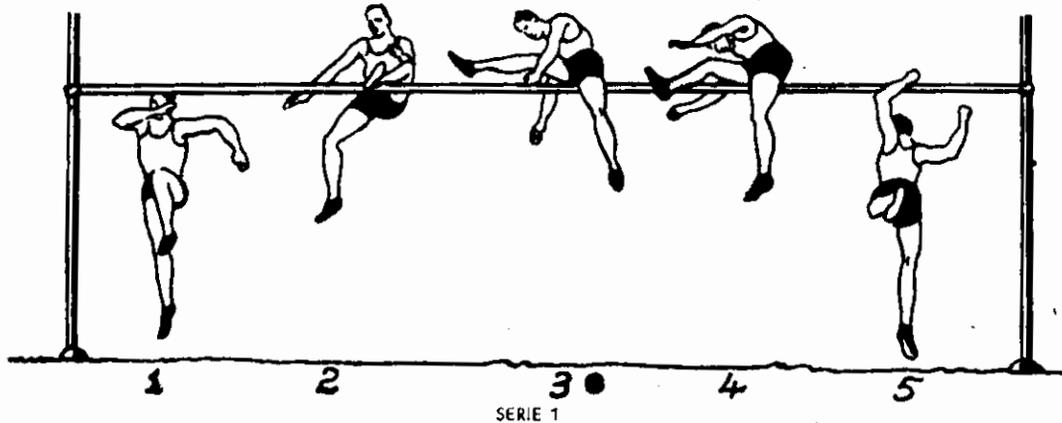


PÁGINA ATLÉTICA ENSINANDO POR GRAVURAS

PELO CAPITÃO
ANTÔNIO PEREIRA LIRA
CAMPEÃO BRASILEIRO DO PESO



Estilo «tesoura com reversão»

Resolvemos apresentar, neste número, aos nossos leitores, importantes segredos do estilo "Tesoura com Reversão", usado para o salto em altura com impulso.

Nem todos os saltadores que usam este estilo podem usar o mesmo modo de abordar e passar o sarrafo. Os saltadores leves devem procurar adaptar-se ao processo apresentado na série 2, enquanto que os pesados se sentirão melhor usando o processo da série 1.

Na série 2, o saltador aborda o sarrafo um pouco de lado e de longe, porém, com muita velocidade de modo que, com o impulso trazido, executa um verdadeiro vôo. A perna de pêndulo vem, mais ou menos, esticada; a de impulso arrastada. O salto é francamente razante. O quadril passa o sarrafo pelo impulso trazido e pela horizontalização do corpo. A horizontalização do corpo é consequência do salto razante e de um golpe dado para trás pela perna de pêndulo esticada. Este golpe só poderá ser executado quando a curva do joelho houver passado o sarrafo.

Neste estilo de salto, a grande dificuldade reside na defesa do tronco. Para isso, o saltador cola o cotovelo do braço de fora ao corpo, o mais que lhe for possível.

Na série 1, o saltador aborda o sarrafo de frente. E' preciso grande trabalho da perna de impulso que, com a colaboração dos braços, eleva o corpo bem alto. A perna de pêndulo sobe dobrada. A perna de impulso, que vinha arrastada, deverá passar o sarrafo o mais esticada possível. O corpo não tem tanta horizontalização, entretanto, deve inclinar-se para o lado da saída afim de facilitar a passagem dos quadris. Aqui, passando os quadris, o tronco passa bem, em virtude de não ficar muito deitado: é preciso, porém, que o saltador jogue, no momento preciso, os dois braços para cima.

Neste estilo a tesoura tem, de fato, sua razão de ser, pois é ela que, feita rápida, contribue com 100% para a passagem dos quadris.

