

Ginástica de APARELHOS

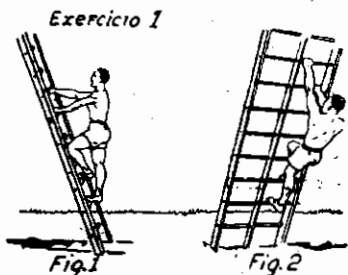
PELO CAP. CLÓVIS BANDEIRA BRASIL
INSTRUTOR DA E. F. E.

CONTINUAÇÃO

EXERCÍCIO DE TREPAR

Escadas obliquas ou verticais

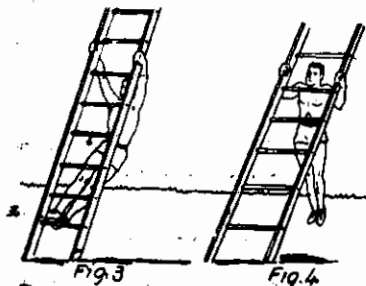
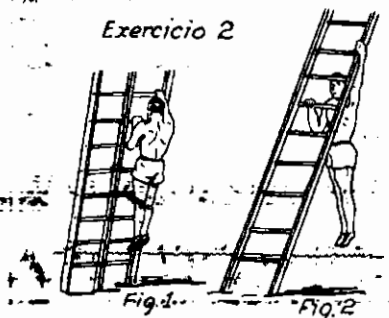
Exercício n.º 1 — Trepas em escadas obliquas (verticais) com auxílio das mãos e dos pés.



a) (fig. 1) pela frente: segurar os degraus à altura das espáduas, subir (descer), deslocando simultaneamente o pé de um lado e a mão do lado oposto.

b) (fig. 2) por detrás: frente para a escada, executar movimento idêntico ao anterior.

Exercício n.º 2 — Trepas em escadas obliquas sem auxílio dos pés.



a) (fig. 1) pelos degraus: deslocando alternadamente as mãos;

b) (fig. 2) pelos degraus e haste: idêntico ao anterior.

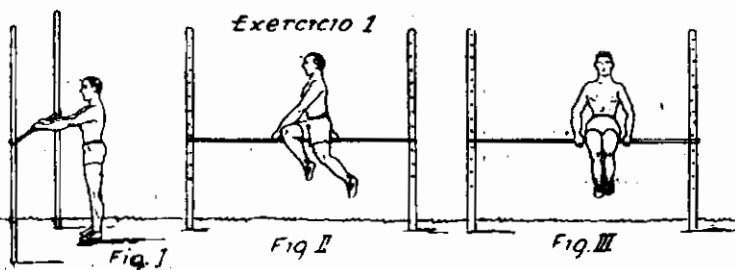
c) (fig. 3) pelas hastas:

1.º — deslocando alternadamente as mãos, com balanceamento lateral do corpo.

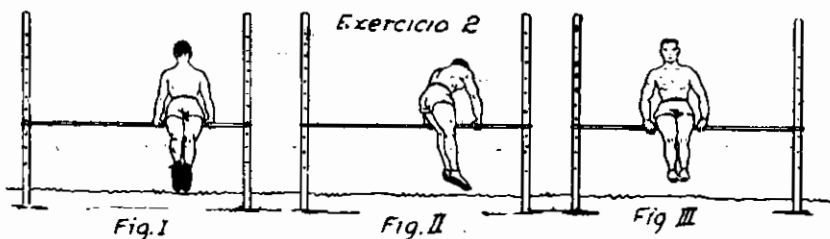
2.º — (fig. 4) deslocando simultaneamente as mãos por trações dos braços.

APOIOS

Exercício n.º 1 — (Fig. 1, 2 e 3). Posição inicial, na frente do aparelho: cima, apoiando a coxa direita (esquerda) na barra e entre os braços; gira o



saltar no assento dorsal (mudando de corpo à esquerda (direita) passando ao frente). O ginasta salta de baixo para assento dorsal.

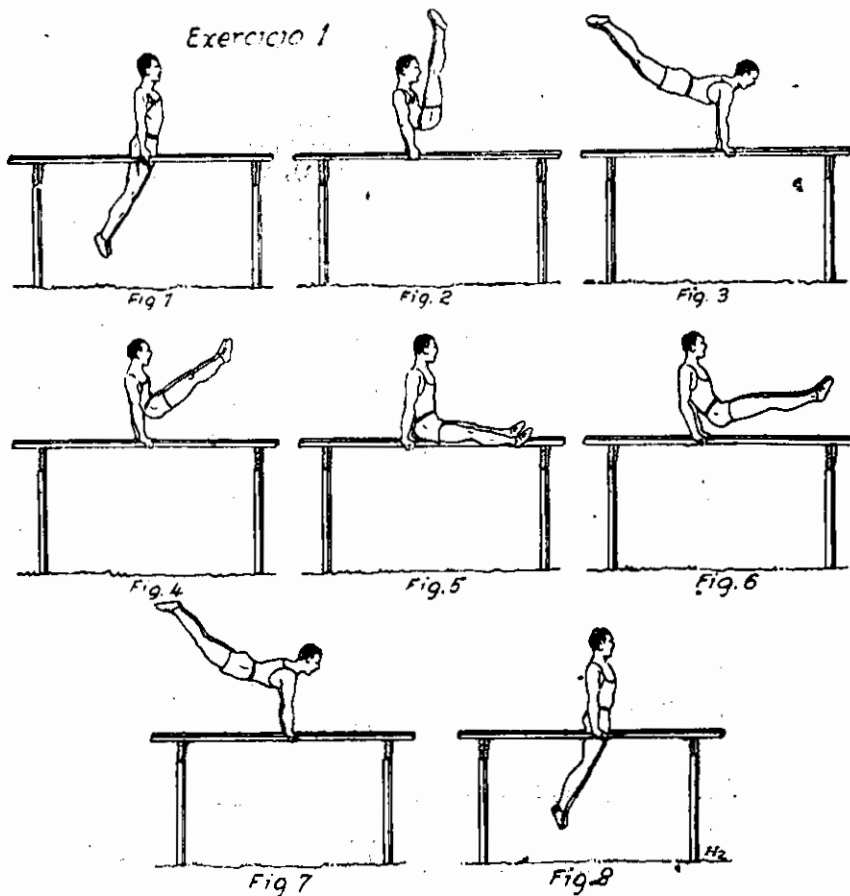


Exercício n.º 2 — (Fig. 1, 2 e 3). No apoio estendido: sentar-se, mudando de frente (assento dorsal).

Figs. 1 — 2 — 3 — O ginasta gira sobre a parte superior da coxa esquerda (direita), voltando a frente para a retaguarda.

APÓIO-SÔBRE DUAS BARRAS
(paralela)

.. Exercício n.º 1 — (Figs. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 e 8). No apóio estendido: impul- (cavalgar); pela batida brusca das per- nas estendidas sôbre as barras, reuni-



sionar as pernas para a frente, balançar para trás, para a frente, passando ao assento separado na frente das mãos

las no seu interior, balançar para trás, para a frente, voltando à posição inicial.