

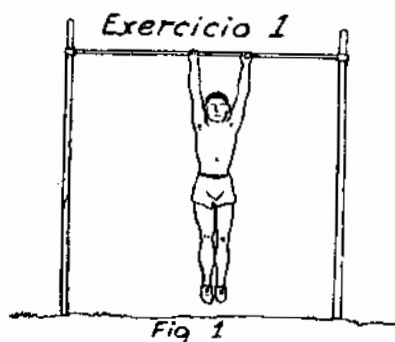
Ginástica de APARELHOS

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

CONTINUAÇÃO

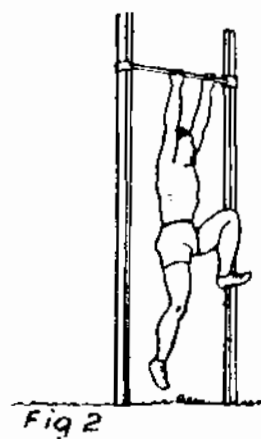
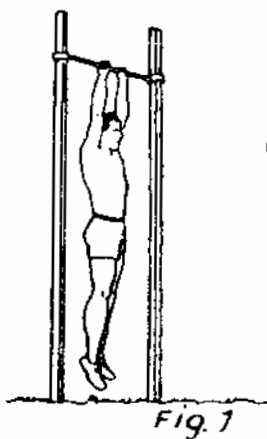
BARRA ACIMA DA CABEÇA

Suspensões:



Ex. n.º 1 — Suspensão alongada: o corpo caído naturalmente fica suspenso pelas mãos com os pés unidos e em ligeira extensão (R. F.)

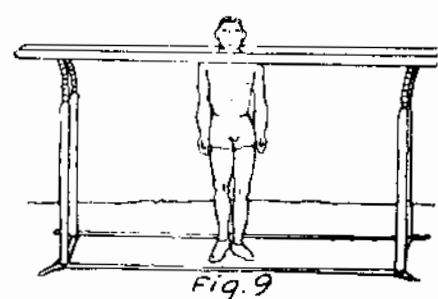
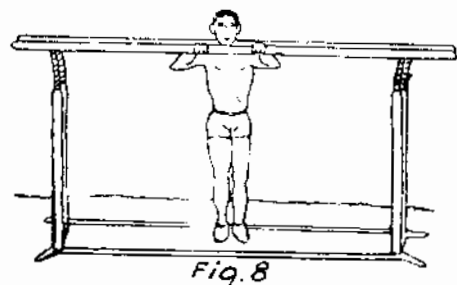
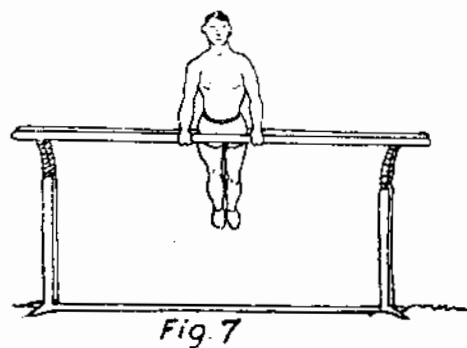
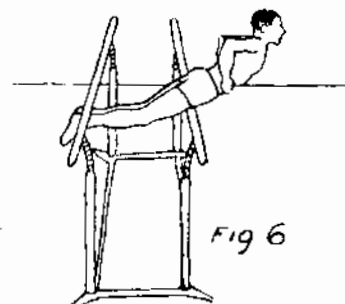
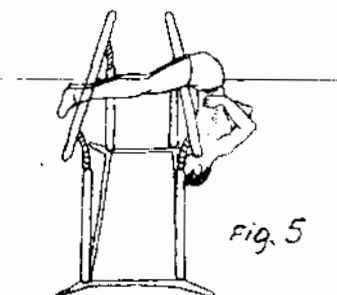
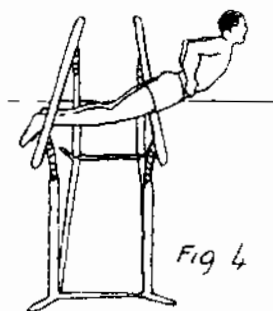
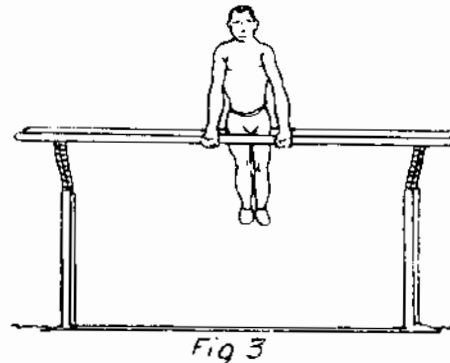
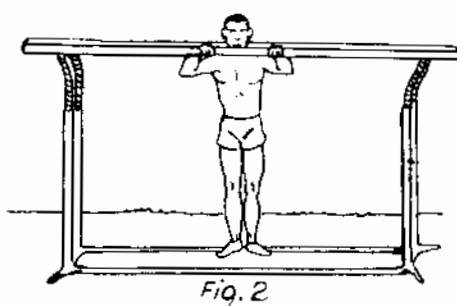
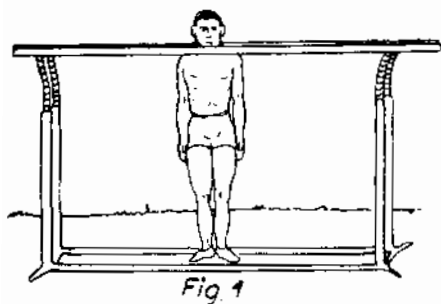
Na suspensão alongada:

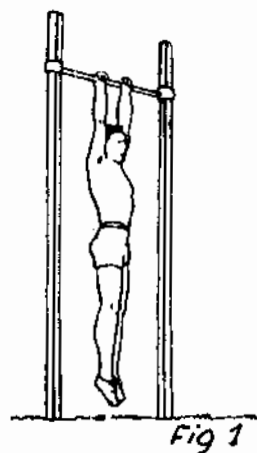


Ex. n.º 2 — Elevação do joelho: elevar o joelho o mais alto possível,

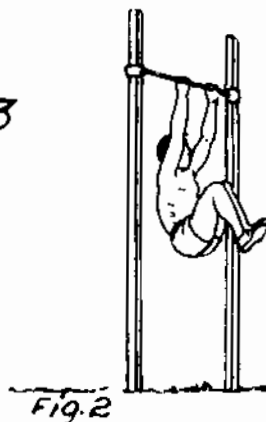
perna e pé flexionados: voltar à posição de partida (R. F.)

Exercício 4





Exercício 3



Ex. n.º 3 — Elevação dos joelhos: elevar os joelhos o mais alto possível, pernas e pés em flexão; voltar à posição inicial.

(R. F.)

Apóio sôbre duas barras (paralela)

Ex. n.º 4 — No interior da paralela (frente voltada para uma das barras): saltar ao apoio estendido sôbre uma das barras, inclinar o corpo para a frente apoiando as pernas (pantorrilhas) na outra barra, pernas estendidas e unidas, mãos nos quadris, flexão e extensão do tronco. Voltar à posição inicial.

Trepar:

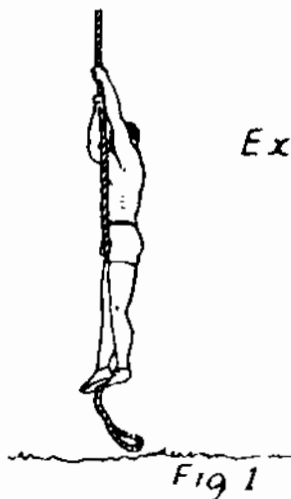
Em uma ou duas cordas (ou hastes) verticais, com auxílio das mãos e dos pés. (R. F.)

Ex. n.º 5 — Em uma corda ou haste:

Segurar a corda (haste) com as duas mãos acima da cabeça, executar uma tração com os braços elevando os joelhos o mais alto possível; prender a corda (haste) com as pernas. Estender as pernas, levando alternadamente as mãos acima da cabeça e continuar a progressão.

Ex. n.º 5-A — Em duas cordas ou duas hastes:

Segurar uma corda (haste) em cada mão e somente uma com os pés e as pernas. Executar em seguida o movimento, observando-se o que foi descrito no exercício n.º 5.



Exercício 5

