



4

Chuhci Nambú, o campeão olímpico de salto-tríplo, que veio ao Brasil a convite da colônia japonesa de S. Paulo, teve ocasião de realizar, no estádio do Fluminense F. C., lindas demonstrações para a E. N. E. F. D., às quais assistiram também os alunos e instrutores da E. E. F. E..

Essas demonstrações foram realmente muito proveitosas, principalmente porque, Nambú, que é um legítimo amador do atletismo, não procurou fazer segredo do seu estilo, que nos deu a conhecer, em todos os pormenores, espontaneamente.

Nossas gravuras fixam aspectos colhidos durante as citadas exibições:

N.º 1 — O grande atleta japonês entre o diretor e instrutores da E. N. E. F. D., respondendo, por intermédio do seu intérprete, que está de costas, às perguntas que lhe são formuladas.

Ns. 2, 3, 4, 5 e 6 — Nambú, executando o salto em distância. (Foi campeão mundial, com 7m,98).

N.º 2 — O grande estilista do salto grupado, iniciando o grupamento no ar, logo após deixar o picadeiro. Os braços, continuando elevados, vão juntar-se acima da cabeça, enquanto a perna de impulsão vem rapidamente à frente, afim de reunir-se a perna de elevação, ficando ambas flexionadas nos joelhos.

N.º 3 — Agora, Nambú, já com os braços juntos (próximos), pernas também juntas, joelhos bem elevados na frente do corpo, e o tronco visivelmente flexionado sobre as coxas, vai completar o grupamento, preparando-se para a queda. Para isso, os braços vão baixar-se simultaneamente ao longo do corpo, até ficarem para trás do quadril; as pernas vão ser violentamente estendidas; o tronco vai acentuar ao máximo sua flexão sobre as coxas.

N.º 4 — Aqui, Nambú está abaixando os braços, e completando a extensão das pernas. Os pés, que, anteriormente, estavam voltados para baixo, nesse momento estão voltados para cima.



N.º 5 -- O grupamento foi feito. Nambú está iniciando o ramo descendente da fase de suspensão. Observe-se, o paralelismo das pernas com o solo; a posição dos braços bem estendidos para baixo e para trás; a flexão dos pés; a posição da linha dos ombros perpendicular à direção do salto; a posição da cabeça, olhando o ponto de queda; enfim, tudo o que constitui uma ótima preparação para a queda, pela execução de um grupamento perfeito.

N.º 6 -- A queda. Infelizmente a fotografia retrata o tempo final desta importantíssima fase do salto em distância, e não o início, - o que seria mais interessante. Nambú, depois de ter tocado o solo pelos calcanhares, na posição da figura anterior (grupado) e desenvolve a queda em correta forma, rasando o solo, apoiou-se nas mãos e encolheu as pernas, evitando, assim, um maior desmoronamento da mistura da caixa de quedas.

Os leitores que conhecerem o mecanismo da queda no salto em distância, poderão observar, e sentir pela posição do corpo do atleta, o perfeito equilíbrio e a correção em que foi feita.

N.º 7 -- Nambú, executando o triplice-salto, aparece, aqui, no salto final, logo após a impulsão.

Note-se, a inclinação do tronco para a frente, a grande elevação do joelho da perna da frente, a posição perpendicular desta em relação ao solo, o paralelismo do pé também com o solo, a elevação dos braços.

No triplice-salto, a impulsão final, (terceira), é feita com a perna contrária a da primeira impulsão. É sempre uma impulsão difícil devido à queda do segundo salto (passada), em que se procura aumentar o mais possível a fase de suspensão. Nambú faz acertadamente o primeiro salto (triplice) com a mesma perna com que toma impulsão no salto em distância com impulso (direita). Assim, o último salto do triplice-salto ele faz com a perna esquerda. Este último salto (terceiro) é semelhante ao salto em distância comum, com exceção apenas da impulsão, que, além de ser dada com a pior perna, é dificultada, ainda, pela forte inclinação do tronco para a frente, provocada pela segunda queda. Comparem-se as fotografias 2 e 7, ambas tomadas nos mesmos tempos de salto, mas sendo uma do salto em distância com impulso e outra do triplice-salto (último salto), e verificar-se-á melhor a diferença acima acentuada.

Nambú consagrou-se campeão olímpico e ex-campeão mundial de salto triplo, obtendo o resultado de 15m,70, com a sequência de 6m,40 -- 4m,20 -- 5m,10.



N
A
M
B
Ú





Ns. 8, 9 e 10 — Nambú, também grande "sprinter", exibe-se nos 100 metros.

N.º 8 — Ai o vento, na pista esquerda, em "Atenção!".

Note-se a posição do quadril, um pouco mais alto do que as espáduas; o afastamento das mãos, igual ao dos ombros; os calcanhares ligeiramente inclinados para dentro; a planta do pé de trás, num plano perpendicular ao solo, e a outra, guardando com este a inclinação de 45°; a coxa da perna da frente, um pouco avançada em relação à de trás, que se conserva perpendicularmente ao chão.

N.º 9 — A partida. A impulsão é dada com ambas as pernas, acentuadamente na da frente. Observe-se a perna direita no prolongamento do tronco, fazendo com o solo um ângulo de 45°.

O braço (da frente) contrário à perna de impulsão é lançado para frente, e não para cima.

A primeira passada é dada, levando o joelho ligeiramente pelo lado, e colocando o pé mais ou menos a 50 cms. da linha de partida, desviado um pouco para a esquerda, afim de evitar o desequilíbrio do corpo.

O apoio no chão é tomado com a parte interna da planta do pé.

N.º 10 — Durante a corrida. Repare-se a extensão completa da perna de trás, que com o tronco e a cabeça formam um ligeiro arco. Observe-se, ainda, o braço e o antebraço, em ângulo reto, e que, no movimento para frente, a mão não ultrapassa o ombro.

Nambú aciona violentamente o braço, no movimento deste para trás.

Ns. 11 e 12 — Nambú praticando exercícios educativos.

N
A
M
B
Ú

