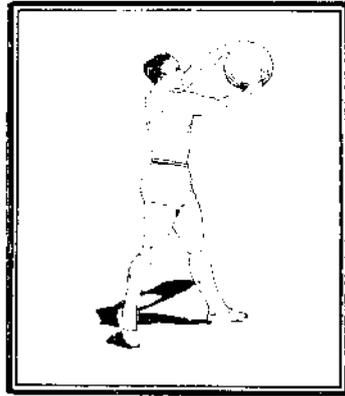


Exercícios com o "MEDICINE-BALL"



Afastamento para a frente (pernas ligeiramente flexionadas): — Extensão do corpo antes do lançamento; inspirar nesse tempo.



1

Lançamento para a frente



Deixar cair o corpo para a frente, com elasticidade, lançando o "medicine-ball", e expirando.



Afastamento lateral. — Elevar-se na ponta dos pés, com energia, inspirando



Flexão completa do tronco após o lançamento por entre as pernas, expirando.



Posição para receber o "medicine-ball" no lançamento por entre as pernas.

2

Lançamento para trás

Exercícios com o "MEDICINE-BALL"



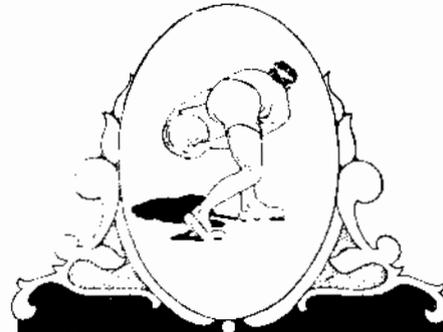
Afastamento lateral — Rotação do tronco para a esquerda (direita) com os braços estendidos; inspirar.



Afastamento lateral — Flexionar o tronco o mais possível, inspirando.

3

Lançamento com rotação



Estes exercícios foram extraídos da "Ginástica alemã" de Surén.

Seus resultados são os mais benéficos possíveis, se bem que por si sós não possam constituir um método de educação física.

Na sua prática, é preciso obedecer a duas condições capitais:

1." — Empregar bolas de acôrdo com as possibilidades dos praticantes (1 a 5 ou 6 quilos, no máximo, para os homens; para as mulheres, de 1 a 3 no máximo).

2." — Acompanhar sempre os exercícios com respirações profundas (inspirar pelo nariz e expirar pela boca).

É conveniente empregar bolas de crina, afim de diminuir ao mínimo os acidentes (torções de dedos, luxações, etc.).

4

Lançamento para trás — Por cima da cabeça

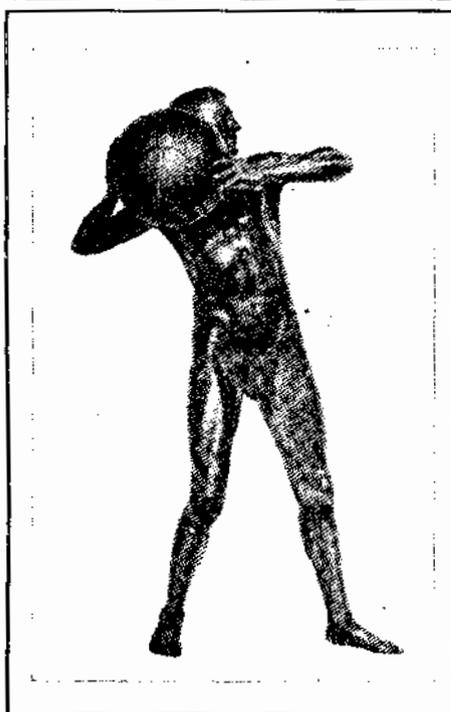


Balançar o tronco com elasticidade após o lançamento, fazendo rotação, e expirando.



Lançar o "medicine-ball" por cima da cabeça, fazendo uma extensão completa do tronco, elevando-se na ponta dos pés e expirando.

Exercícios com o "MEDICINE-BALL"



5

Lançamento para a frente por extensão de um braço (ARREMÉSSO DIRETO)

Afastamento para a frente — Inclinor o tronco ligeiramente para trás, flexionando a perna da retaguarda; inspirar.

Lançar o "medicine-ball" para frente, estendendo o braço, projetando fortemente a espádua correspondente, durante e após o lançamento; expirar.



6

Exercício de agilidade

Como na 1ª figura do exercício n.º 2 para fazer a impulsão. Lançar por entre as pernas, para o lado; inspirar.

Elevação rápida do tronco para receber o "medicine-ball" pelo lado, expirando.

O corpo, antes de receber a bola, deve ficar ereto e os pés colocados no solo. Respiração normal.



7

Exercício do sistema nervoso

Afastamento lateral — "Jonglage" com duas bolas

