

PESOS E ALTERES

1.º Tenente

Valmiki Erichsen

**Continuação do estudo
feito na revista anterior**

Estudamos a técnica dos diversos tipos de levantamento de peso a um braço.

Posição de partida.

O levantador colocar-se a em frente à barra com os pés ligeiramente afastados e quase paralelos (boa base), devendo os mesmos ficarem com o terço anterior sob a barra; braços estendidos, palmas das mãos voltadas para trás (em pronação), olhos fixos na barra (Fig. 1).

"Épaulé" em barra a um braço (direito).

Estando na posição de partida fazer uma inspiração e bloquear o tórax; flexionar as pernas e o tronco, fazendo a tomada da barra com o braço estendido, a mão

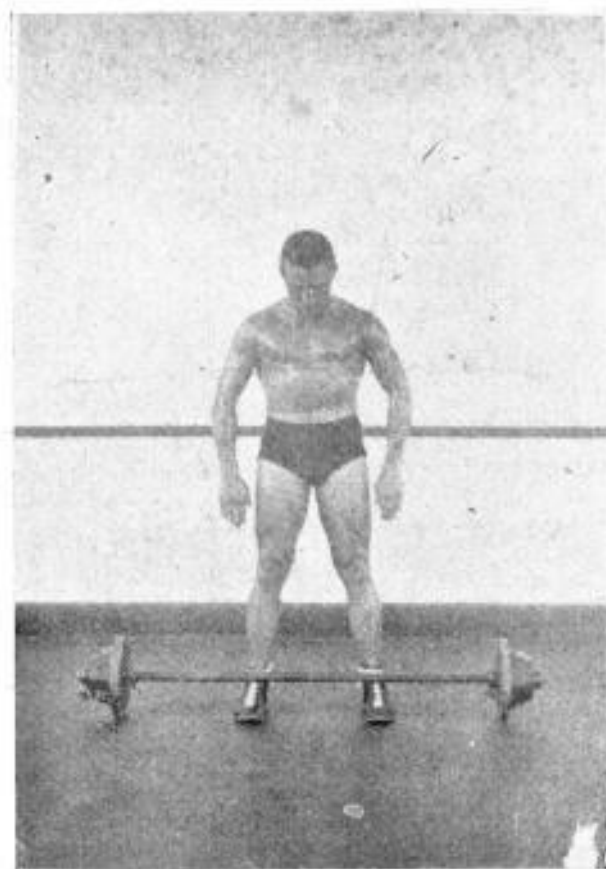


Figura 1

direita segurando no meio da barra com a palma voltada para a frente (supinação) e a mão esquerda apoiada no joelho esquerdo (Fig. 2).

Elevar de um só golpe a barra do solo até a altura da cintura, por uma forte extensão das pernas, do tronco e flexão do braço; neste momento cair a fundo com uma rápida rotação para a esquerda; ao terminar o a fundo o braço direito deverá estar flexionado, o esquerdo apoiado no joelho esquerdo, as pernas flexionadas, os pés no mesmo alinhamento e com toda a planta do pé apoiada no solo (Figs. 3 e 3a).

Rapidamente, fazer a extensão das pernas e a elevação horizontal do braço esquerdo para a frente (Fig. 4).

Observações:

1) Este tipo também pode ser executado sem se cair a fundo, isto é, trazendo a barra diretamente do solo até



Figura 2

à espádua. O "Épaulé" assim executado chama-se "Épaulé" simples.

"Jeté" em barra a um braço (direito).

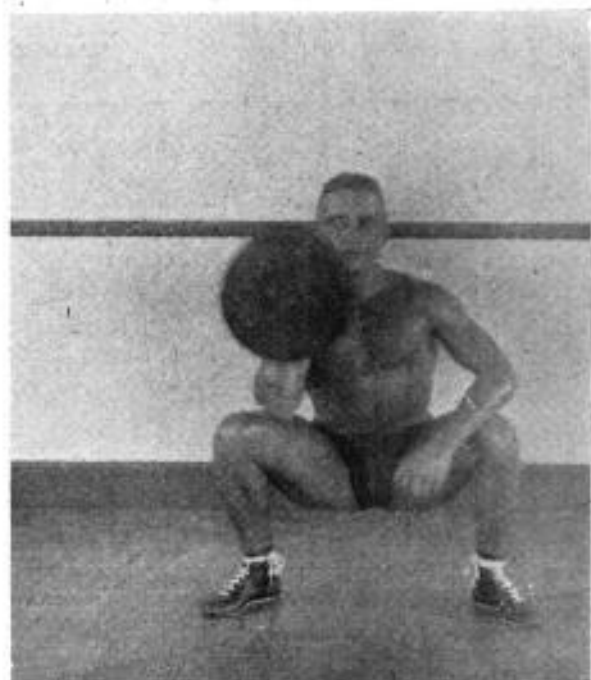


Figura 3

O primeiro tempo do "Jeté" é o "Épaulé", que já foi descrito acima (Fig. 4).

2º tempo — Estando na posição de "Épaulé" fazer

uma inspiração e bloquear o tórax; flexionar ligeiramente as pernas e com uma forte extensão das mesmas e do braço, cair a fundo por um rápido saltitamento; ao terminar o a fundo o braço direito deverá estar estendido verticalmente e o esquerdo elevado horizontalmente para a frente, a perna da frente flexionada com toda a planta



Figura 3 A

do pé apoiada no solo, a perna de trás estendida com a ponta do pé apoiada no solo (Figs. 5 e 5a).

Rapidamente, fazer a extensão da perna da frente e trazer a de trás, de modo que os pés fiquem no mesmo alinhamento e afastados de 40 cm no máximo (Fig. 6).



Figura 4

Observação:

Permanecer na posição final de imobilidade durante dois segundos, no mínimo.

"Developpé" em barra a um braço (direito).

O primeiro tempo do "Developpé" é o "Épaulé", que já foi descrito acima (Fig. 4).

2º Tempo — Partindo da posição de "Épaulé", fazer uma inspiração e bloquear o tórax; levar a barra por um movimento lento e contínuo, sem partida brusca, até a completa extensão vertical do braço (Fig. 6).



Figura 5

Observações:

1) Antes de começar o "Developpé", o atleta deverá permanecer na posição final do "Épaulé" durante dois segundos (Fig. 4).

2) Durante a execução do segundo tempo, o corpo do atleta e sua cabeça deverão manter constantemente a posição vertical correta.

3) Durante a execução do segundo tempo, qualquer flexionamento das pernas, por menor que seja, ou qual-

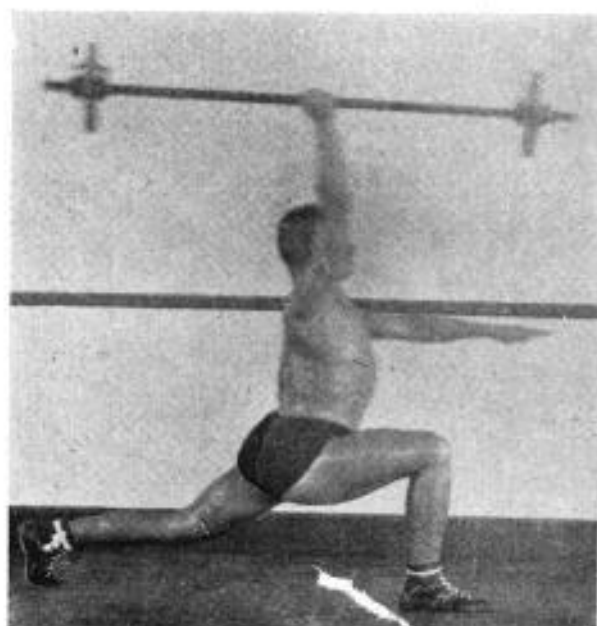


Figura 5 A

quer inclinação do tronco serão considerados como movimentos incorretos.

4) Permanecer na posição final de imobilidade durante dois segundos, no mínimo.

"Arraché" em barra a um braço (direito).

Estando na posição de partida, fazer uma inspiração e bloquear o tórax; flexionar as pernas e o tronco fazendo a tomada da barra com o braço estendido; a mão direita segurando no meio da barra com a palma vol-



Figura 6

ta para trás (em pronação) e a mão esquerda apoiada no joelho esquerdo (Fig. 7).

Elevar de um só golpe a barra do solo até à altura da cabeça por uma forte extensão das pernas, do tronco

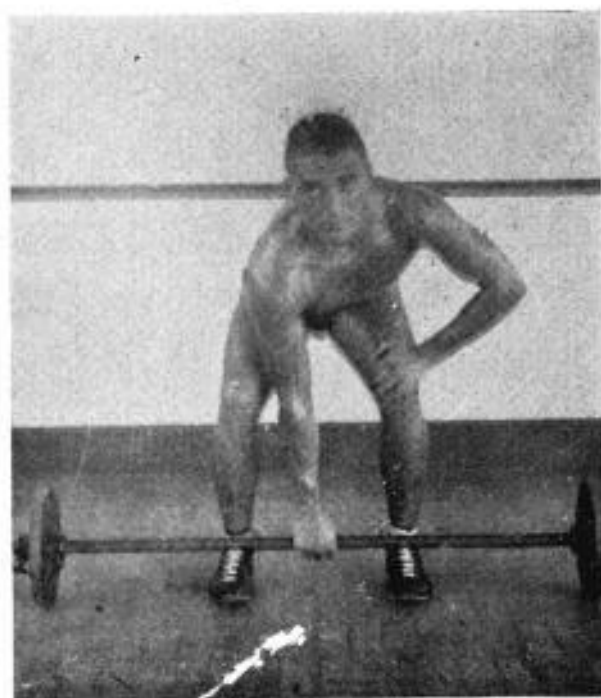


Figura 7

e flexão do braço; fazer neste momento a extensão do punho e cair a fundo por um rápido saltitamento; ao terminar o a fundo, o braço direito deverá estar estendido verticalmente e o esquerdo elevado horizontalmente para

a frente, a perna da frente flexionada com toda a planta do pé apoiada no solo, a perna de trás estendida com a ponta do pé apoiada no solo (Fig. 8). Rapidamente, fazer a extensão da perna da frente e trazer a de trás, de



Figura 8

modo que os dois pés fiquem no mesmo alinhamento e afastados de 40 cm. no máximo (Fig. 9).

Observações:

1) Permanecer na posição final de imobilidade durante dois segundos, no mínimo.

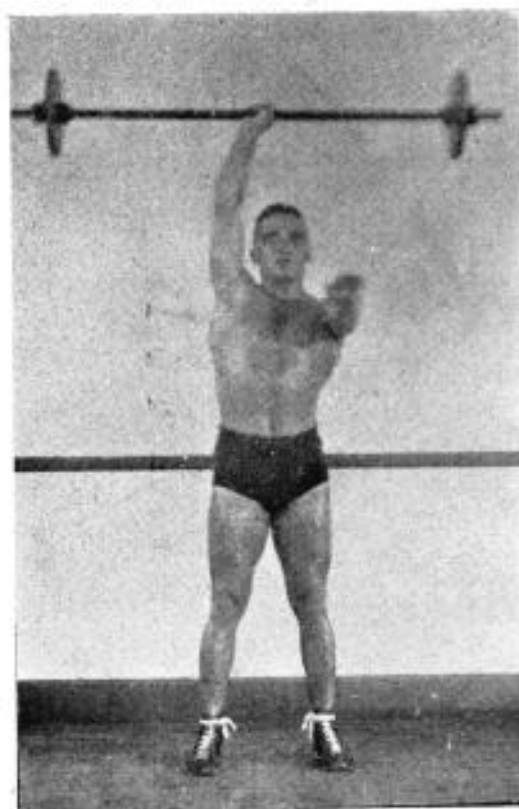


Figura 9

2) Durante a execução do movimento, a barra deverá passar num movimento contínuo, sem parada, ao longo do corpo.