

Ginástica e saltos acrobáticos

Pelo Major **JOSÉ ALBERTO PITTA**
Chefe da Seção de Pesquisas e Divulgação

São de uma utilidade prática sem limites. Desenvolvem no homem a força, agilidade, precisão, autoconfiança, destreza, equilíbrio e sobretudo a audácia.

O executante deve ter um preparo físico aprimorado, boa impulsão e músculos abdominais trabalhados.

Passarei a descrever uma rápida série, que considero encerrando os exercícios mais atraentes e benéficos para a manutenção da forma física.



Rolamento para frente (Figura 1)

Posição inicial: de cócoras, com as mãos apoiadas no solo ou segurando os tornozelos.

Execução: O homem flexiona a cabeça, de modo a que o queixo toque o peito, e rola para frente, sobre a nuca e os ombros. Poderá dar um único rolamento ou executar 2 ou 3 consecutivos. No caso de vários rolamentos é necessário auxiliar com a impulsão das pernas, mantendo sempre a posição grupada e finalizando na posição de pé.



Rolamento para trás (Figura 2)

Posição inicial — De pé.

Execução: O homem flexiona completamente as pernas, sentando no chão e rodando para trás, colocando as mãos no chão, atrás do corpo e dando uma ligeira impulsão nos braços, para rolar sobre a nuca e os ombros. Poderá fazer um ou vários rolamentos, terminando na posição de pé.

Estes dois tipos de rolamentos são imprescindíveis, porque, ao mesmo tempo que esquentam os músculos, trabalham todas as grandes articulações do corpo, preparando o físico para os exercícios mais complexos.



Salto de peixe (Figura 3)

O ginasta vem correndo e, em dado momento, dá uma impulsão nas duas pernas, para cima e para frente, mantendo o corpo esticado no ar, como mostra a figura. Ao tocar o solo, o ginasta deve fazê-lo inicialmente com as mãos, dedos voltados para dentro, e em seguida com a nuca e com os ombros grupando o cor-

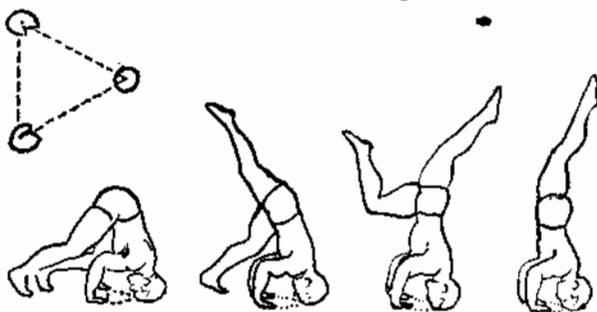
po, como mostra a figura, para o rolamento final, terminando na posição de pé.

Este salto de peixe é muito utilizado em demonstrações, podendo o atleta dar a impulsão de um trampolim e saltar sobre obstáculos, como arco de fogo, cavalos, automóveis, etc.



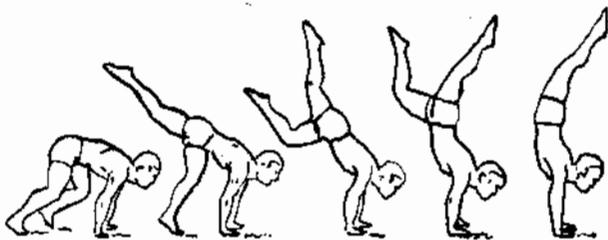
Rodada (Figura 4)

O atleta vem correndo, executa um pequeno salto, com o pé esquerdo à frente, ao mesmo tempo que levanta os braços. Em seguida coloca ambas as mãos no solo, com a direita à frente da esquerda e levanta a perna direita, que é imediatamente seguida pela esquerda. Ombros e pés passam verticalmente acima da cabeça, enquanto o corpo executa meia volta pela esquerda, momento em que o executante retira as mãos do solo, para cair na posição de costas, executando um salto para cima. Esta rodada é ideal para o início de uma série de saltos-mortais para trás, porque permite uma ótima impulsão inicial do corpo.



Parada de três apoios (Figura 5)

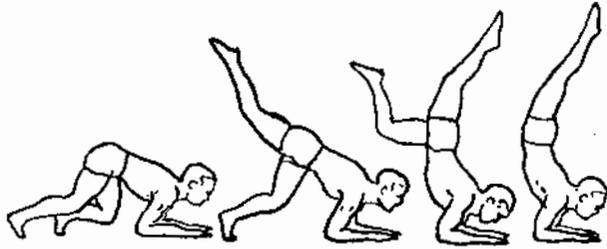
Nesse tipo de parada, os três apoios são formados, com as duas mãos e a cabeça, formando um triângulo, que distribuirá sobre os vértices o peso do corpo, permitindo-lhe ficar em ótima posição estável. É um exercício muito fácil, muito executado por crianças e que se presta para demonstração, em vista de que o atleta pode permanecer nesta posição, durante vários minutos.



Parada de dois apoios (Figura 6)

É um exercício de difícil execução e que exige um grande tempo de treinamento. A manutenção do equilíbrio nesta parada depende, em grande parte, da posição da cabeça. Tomada a posição inicial como mostra a figura, o atleta dá a impulsão com a perna es-

querda, e eleva também a perna direita, juntando os dois pés com as pontas para cima. As mãos são apoiadas no solo, com os dedos abertos para a obtenção de melhor base. A distância entre as mãos não deve exceder à largura dos ombros. Logo que os pés se unem acima, a cabeça do atleta se curva para trás, tentando encostar a cabeça nas costas, contraindo os músculos da nuca, conforme mostra a figura. Esta posição da cabeça é importantíssima para a manutenção do equilíbrio, porque o centro de gravidade está na nuca. Para demonstrar a importância desta posição da cabeça, o atleta poderá experimentar olhar para trás, quando estiver em equilíbrio e verá que as suas pernas descerão imediatamente, desfazendo-se o equilíbrio. Para conseguir um resultado rápido o treinamento do equilíbrio poderá ser obtido com o auxílio de uma parede, onde o homem colocará inicialmente os pés.



Parada com apoio nos antebraços (Figura 7)

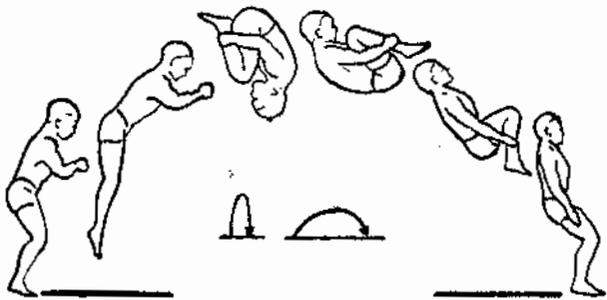
O atleta apóia os antebraços no solo, levanta a cabeça para olhar para frente, dá impulsão nas pernas e procede como a parada de dois apoios. Esta parada é um pouco mais fácil que a anterior, mas exige também músculos fortes no abdome.



Salto-mortal para a frente com as mãos (Figura 8)

O atleta vem correndo, dá um pequeno salto auxiliar, cai com a perna esquerda à frente, a qual dá a impulsão para o salto. As mãos são colocadas no solo, com os braços semiflexionados, que se estenderão rapidamente como molas, para dar maior impulsão ao corpo e permitir ao atleta cair de pé. Ao tocar o solo, o atleta deve dar um golpe de rim, a fim de obter uma boa aterragem, de pé.

Nota: a colocação dos braços semiflexionados no chão é importantíssima. Se os braços forem colocados esticados no chão, o atleta não obterá flexibilidade necessária e cairá forçosamente de costas.

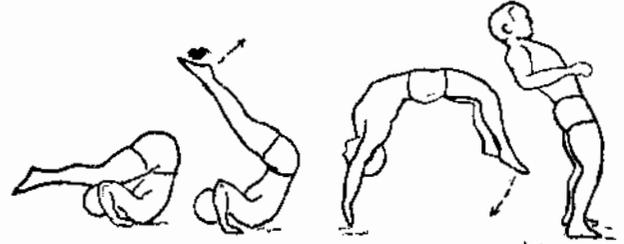


Salto-mortal para a frente sem as mãos (Figura 9)

O atleta vem correndo, dá um salto auxiliar e cai sobre as duas pernas que dão simultaneamente a impulsão. A impulsão deve ser dada para cima e para a

frente. Logo ao sair do solo o atleta deve flexionar violentamente a cabeça de modo que o queixo toque o peito, ao mesmo tempo que grupa o corpo, segurando as canelas. É importante lembrar que, quanto mais grupado o corpo, mais rápida a velocidade do giro, visto o raio ser menor. Ao atingir o solo, o atleta deve abrir os braços lateralmente, para garantir uma aterragem bem equilibrada e levantar o olhar tomando seus raios visuais a direção paralela ao solo.

Nota: A impulsão poderá ser feita de um trampolim.



Salto de Mola (Figura 10)

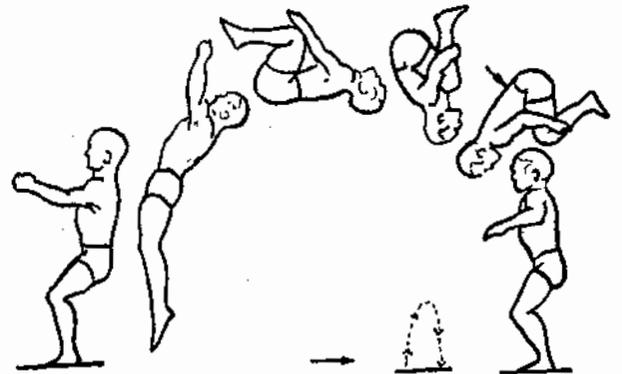
Posição inicial — Deitado em decúbito dorsal. Elevando violentamente as pernas para trás e colocando as mãos atrás dos ombros, o atleta toma a 1.ª posição da figura 10. Em seguida, o atleta executa um golpe de rim, ao mesmo tempo que impulsiona o corpo para a frente com as mãos, passando pela posição em arco e caindo em pé. É preciso notar que este salto exige muita agilidade e flexibilidade dos músculos abdominais.



Salto-mortal para trás, com as mãos (Figura 11)

Este salto, para um atleta de boas qualidades físicas, é de fácil execução e impressiona muito bem. O executante poderá fazer este salto em continuação à rodada descrita na figura 4.

Partindo da posição parada, basta o atleta jogar simultaneamente, para cima e para trás, os braços esticados e a cabeça, mantendo o corpo como um arco no espaço, conforme a figura. Ao tocar o solo, deverá fazê-lo sobre os dois braços esticados, terminando pela posição final de pé, em consequência do movimento de rotação de que veio imprimido. Este salto requer um treinamento especial de braços, para fortificá-los a fim de sustentar o choque do corpo no solo.



Salto-mortal para trás, sem mãos (Figura 12)

O atleta poderá executá-lo também, em continuação à rodada já explicada na figura 4. Partindo da po-

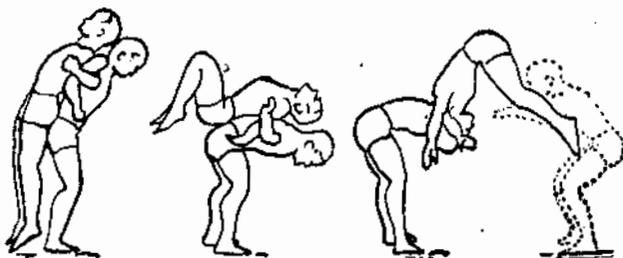
sição parada, o atleta deve dar uma forte impulsão de pernas, e lançar os braços esticados e a cabeça para cima e para trás, procurando grupar o corpo, de modo a que o giro se faça mais rapidamente. Exige um trabalho de músculos abdominais muito bem feito.

Nota: A impulsão dada de um trampolim, facilita a execução do salto.



Rodada em dupla (Figura 13)

Os executantes tomam a posição inicial da figura. O atleta que está de pé, a um sinal convençãoado, dá uma impulsão para a frente, sem largar a canela do companheiro, tocando o solo à frente pela nuca e ombros, conforme mostra a figura. O companheiro, que está deitado de costas, passa à posição de pé, conforme mostra a figura e sem largar a canela do companheiro dá uma impulsão para cima e para a frente, de maneira a que haja perfeito sistema entre os dois, e o rolamento seja contínuo.



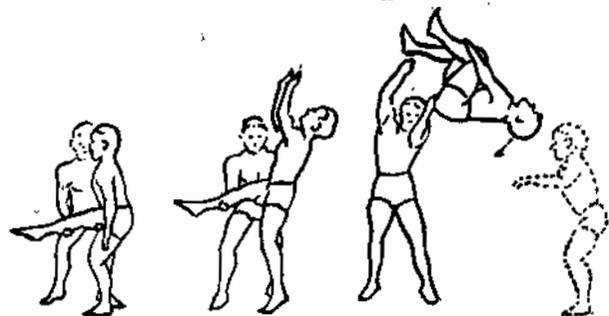
Rolamento costa a costa (Figura 14)

Na posição inicial, os executantes entrelaçam os braços e ficam com as costas coladas. O base faz uma flexão do tronco e das pernas, enquanto o volante rola as suas costas sobre as do outro, caindo em pé. Com a continuação e depois dos executantes adquirirem confiança mútua, o volante pode apenas segurar os ombros do base, com as costas das mãos para cima, e largar após o rolamento do corpo, para cair de pé.



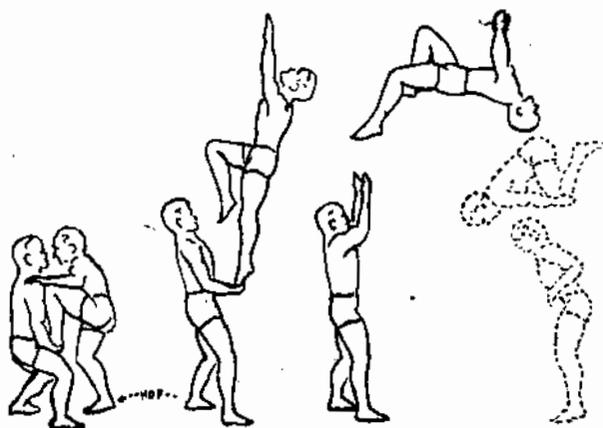
Rolamento com apoio nos joelhos do base (Figura 15)

O volante executa uma pequena corrida, apóia as mãos nos joelhos do base e executa o rolamento, sendo impulsionado nas costas pelo base, para cair em pé do outro lado, como demonstra a figura.



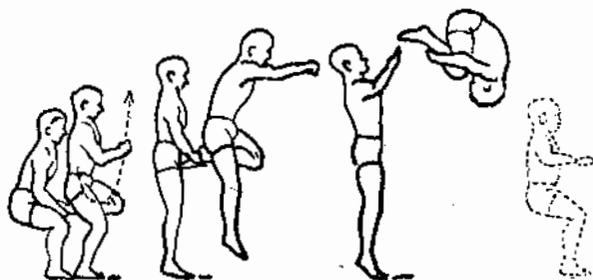
Salto-mortal para trás com apoio nas pernas (Fig. 16)

O volante estica a perna direita ou esquerda, até uma posição paralela ao solo. O base segura a perna do volante, mantendo uma das mãos sobre os músculos gêmeos (barriga das pernas) e a outra mão, por baixo da coxa, conforme a figura. O volante apóia a mão do lado da perna elevada, no ombro do base. A execução deste salto dependerá exclusivamente do tempo preparatório, que será convençãoado entre os dois atletas. O salto poderá ser feito após um ligeiro abaixamento simultâneo dos dois atletas, seguido de uma forte impulsão do base da perna de apoio do volante. Também este sistema poderá ser conseguido, após dois abaixamentos simultâneos dos atletas, seguido da impulsão já descrita acima. O volante deverá procurar subir bastante e grupar o corpo para girar num ponto acima da cabeça do base, e cair de pé.



Salto-mortal para trás, com apoio do pé nas mãos do base (Figura 17)

O base coloca as mãos entrelaçadas ou uma das mãos em cima da outra (palma com costa). O volante apóia o pé de impulsão neste degrau do base e apóia com ambas as mãos em seus ombros, procurando chegar seu corpo bem próximo ao do base. A um sinal convençãoado entre os dois, que poderá ser após um ou dois abaixamentos simultâneos, o volante estica sua perna de impulsão, ao mesmo tempo que o base lhe transmite vigoroso impulso para cima. O volante deve procurar subir bem acima da cabeça do base, onde executará o salto mortal, auxiliando com vigorosa cabeçada para trás, de modo a girar no ar e cair de pé. Este salto, quando bem executado, é de efeito espetacular, prestando-se muito para demonstrações.



Salto para a frente, com auxílio por trás. (Figura 18)

O volante fica de costas bem perto do base e flexiona a sua melhor perna, de modo a que o base segure o peito do seu pé.

A um sinal convençãoado entre os dois, o volante executa uma impulsão forte com a perna de apoio, ao mesmo tempo que o base imprime-lhe violenta impulsão para cima, fazendo-o executar o salto-mortal para a frente. É necessário, também, que o volante alcance boa altura para executar melhor o giro no ar.