

SÉRIES DE GINÁSTICA BÁSICA DO C-21-20

(AMERICANO)

DIA.....
HORA.....
LOCAL.....
DURAÇÃO.....
Ano — 1957

Série n.º 1

Sessão Preparatória

I — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 - P.I. - Mãos na nuca
Exec. - Marcha na ponta dos pés com as pernas retesadas
- N.º 2 - P.I. - Mãos nos quadris
Exec. - Marcha com elevação alternada dos joelhos

II — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 - P.I. - Mãos nos quadris
Exec. - Molejo
- N.º 2 - Corrida do atleta (pequena elevação dos joelhos, corpo na vertical)

III — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

Exercícios típicos da Ginástica Básica Americana do Novo C-21-20

- N.º 1 - **Busto para cima** (Exercícios de efeito geral)
P.I. - Boa base (1)
- Braços para trás, tronco flexionado (2)
Exec. - Pequeno salto levando os braços à frente (1)
- Pequeno salto levando os braços para trás (2)
- Grande salto para cima distendendo o tronco com os braços para cima e caindo com o tronco flexionado, braços para a frente (3)
- Pequeno salto levando os braços para trás (4)
P.F. - Tronco na vertical (1)
- Pernas unidas (2)
- N.º 2 - **O Alá** (Pernas e região póstero-inferior)
P.I. - Afastamento lateral (1)
- Braços para cima (2)
Exec. - Agachado, mãos bem atrás, por entre as pernas (1)
- P.I. (2)
- Novamente agachado, mãos bem atrás (3)
- P.I. (4)

- P.F. - Pernas unidas (1)
- Braços ao longo do corpo (2)

N.º 3 - **Apoio de frente no solo** (Exercício para ombros e costas e de efeito geral)

P.I. - Posição fundamental

- Exec. - Agachado, mãos ao solo por entre os joelhos (1)
- Pernas distendidas e unidas para trás (2)
- Novamente agachados, mãos no solo (3)
- P.I. (4)

N.º 4 - **O remador** (Exercício abdominal)

P.I. - Por salto, sentar cruzando os pés e apoiando as mãos no solo atrás das costas (1)

- Deitar esticando as pernas unidas e distendendo os braços atrás da cabeça, mãos se defrontando (2)

Exec. - Sentar flexionando os joelhos com os braços para a frente (1)

- P.I. (2)
- Novamente sentado, braços à frente (3)
- P.I. (4)

P.F. - Sentar cruzando os pés com as mãos atrás das costas (1)

- Por salto, de pé (2)

N.º 4-A - **O Canivete** (Região póstero-inferior e ombros e costas)

P.I. - Agachado, mãos ao solo por entre os joelhos (1)

- Pernas distendidas e unidas para trás (2)

Exec. - Flexionar o tronco recolhendo as pernas distendidas (1)

- P.I. (2)
- Novamente recolher as pernas distendidas (3)
- P.I. (4)

P.F. - Agachados, mãos no solo (1)
- De pé (2)

N.º 5 - **Flexão alternada das pernas e do tronco** (Pernas e póstero-inferior)

P.I. - Boa base (1)

- Mãos nos quadris (2)

Exec. - Pernas flexionadas, joelhos abertos, mãos à frente se defrontando (1)

- P.I. (2)
- Tronco flexionado, pernas retesadas, mãos tocando o solo (3)
- P.I. (4)

P.F. - Pernas unidas (1)
- Braços ao longo do corpo (2)

N.º 6 - Flexão dos braços por apoio de frente no solo (Exercícios de braços, ombros e costas)

P.I. - Agachados, mãos ao solo, por entre os joelhos (1)

- Pernas distendidas e unidas para trás (2)

Exec. - Flexão dos braços (1)

- Extensão dos braços (2)

- Novamente flexão dos braços (3)

- Extensão dos braços (4)

P.F. - Agachado, mãos no solo (1)

- De pé (2)

N.º 7 - Inclinação lateral do tronco (Laterais do tronco)

P.I. - Afastamento lateral (1)

- Braços para cima, polegares entrelaçados, palma das mãos para a frente (2)

Exec. - Tríplice inclinação lateral do tronco (1, 2, 3)

- P.I. (4)

P.F. - Pernas unidas (1)

- Braços ao longo do corpo (2)

N.º 8 - O leque (Exercício abdominal e laterais do tronco)

P.I. - Por salto, sentar cruzando os pés, apoiando as mãos no solo atrás das costas (1)

- Braços em cruz, palma das mãos tocando o solo e pernas distendidas na vertical (2)

Exec. - Girando os quadris para a esquerda (1)

- P.I. (2)

- Girando os quadris para a direita (3)

- P.I. (4)

P.F. - Sentar cruzando os pés, com as mãos apoiadas atrás do corpo (1)

- Por salto, de pé (2)

N.º 8-A - Rotação do tronco (Laterais do tronco)

P.I. - Afastamento lateral (1)

- Braços em cruz, palmas das mãos para cima (2)

Exec. - Tríplice rotação do tronco (1, 2, 3)

- P.I. (4)

P.F. - Pernas unidas (1)

- Braços ao longo do corpo (2)

N.º 9 - O Canguru (Exercícios de efeito geral)

P.I. - Pequeno afastamento do pé esquerdo para a frente (1)

- Agachado, mãos atrás da cabeça, dedos entrelaçados (2)

Exec. - Salto para cima, trocando a posição dos pés ao agachar-se

- Salto para cima novamente, trocando a posição dos pés ao agachar-se (2)

- Novamente primeiro salto (3)

- Novamente segundo salto (4)

P.F. - De pé, braços ao longo do corpo (1)

- Pernas unidas (2)

N.º 10 - Flexão e rotação do tronco (Região do pósterio-inferior e laterais do tronco)

P.I. - Afastamento lateral (1)

- Mão na nuca, dedos entrelaçados (2)

Exec. - Flexão do tronco (1)

- Rotação para a esquerda (2)

- Rotação para a direita (3)

- P.I. (4)

P.F. - Pernas unidas (1)

- Braços ao longo do corpo (2)

N.º 11 - Corrida no mesmo lugar (Exercício de efeito geral)

P.I. - Boa base (1)

- Braços flexionados (2)

Exec. - Corrida lenta com elevação dos joelhos e com movimento sincrônico dos braços (1, 2, 3, 4)

- Aumentando o ritmo (1, 2, 3, 4)

- Aumentando mais (1, 2, 3, 4)

- Diminuindo o ritmo (1, 2, 3, 4)

- Cessar (1, 2, 3, 4)

P.F. - Pernas unidas (1)

- Braços ao longo do corpo (2)

N.º 12 - Flexão e extensão dos braços com apoio no solo (Exercício para braços, ombros e costas e de efeitos gerais)

P.I. - Posição fundamental

Exec. - Agachados, mãos ao solo por entre os joelhos (1)

- Pernas distendidas e unidas para trás (2)

- Flexão dos braços (3)

- Extensão dos braços (4)

- Flexão dos braços (5)

- Extensão dos braços (6)

- Pernas recolhidas (7)

- P.I. (8)

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

Saltitamentos variados

V — EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

A vontade

NOTA

1. Os exercícios 4-A e 8-A substituirão os de números 4 e 8, nos dias de chuva.
2. A Ginástica Básica (Americana) tem por escopo desenvolver concomitantemente a resistência orgânica e a flexibilidade articular e muscular e, por isso, atua fortemente sobre as funções circulatória e respiratória. As demais ginásticas metodizadas procuram desenvolver, especialmente, a flexibilidade articular e muscular, deixando o desenvolvimento da resistência orgânica para a 2.ª PARTE da sessão do Trabalho do Dia, pela prática de uma atividade qualquer de caráter desportivo ou mesmo de uma ginástica especializada, como, por exemplo, a ginástica acrobática ou a utilitária de HERBERT.
3. Cinco repartições de cada exercício, de 4 ou 8 tempos, constitui a dosagem inicial. A proporção que a força e a resistência do soldado crescem, o número de repetições é aumentada à razão de uma por semana até alcançar o máximo de 12. Ao mesmo tempo se eliminam progressivamente os pequenos intervalos entre os exercícios. Inicialmente, faz-se uma ligeira parada de 2 em 2 exercícios, depois de 3 em 3, de 4 em 4, na metade da série e, finalmente, toda ela é feita sem nenhuma interrupção.