

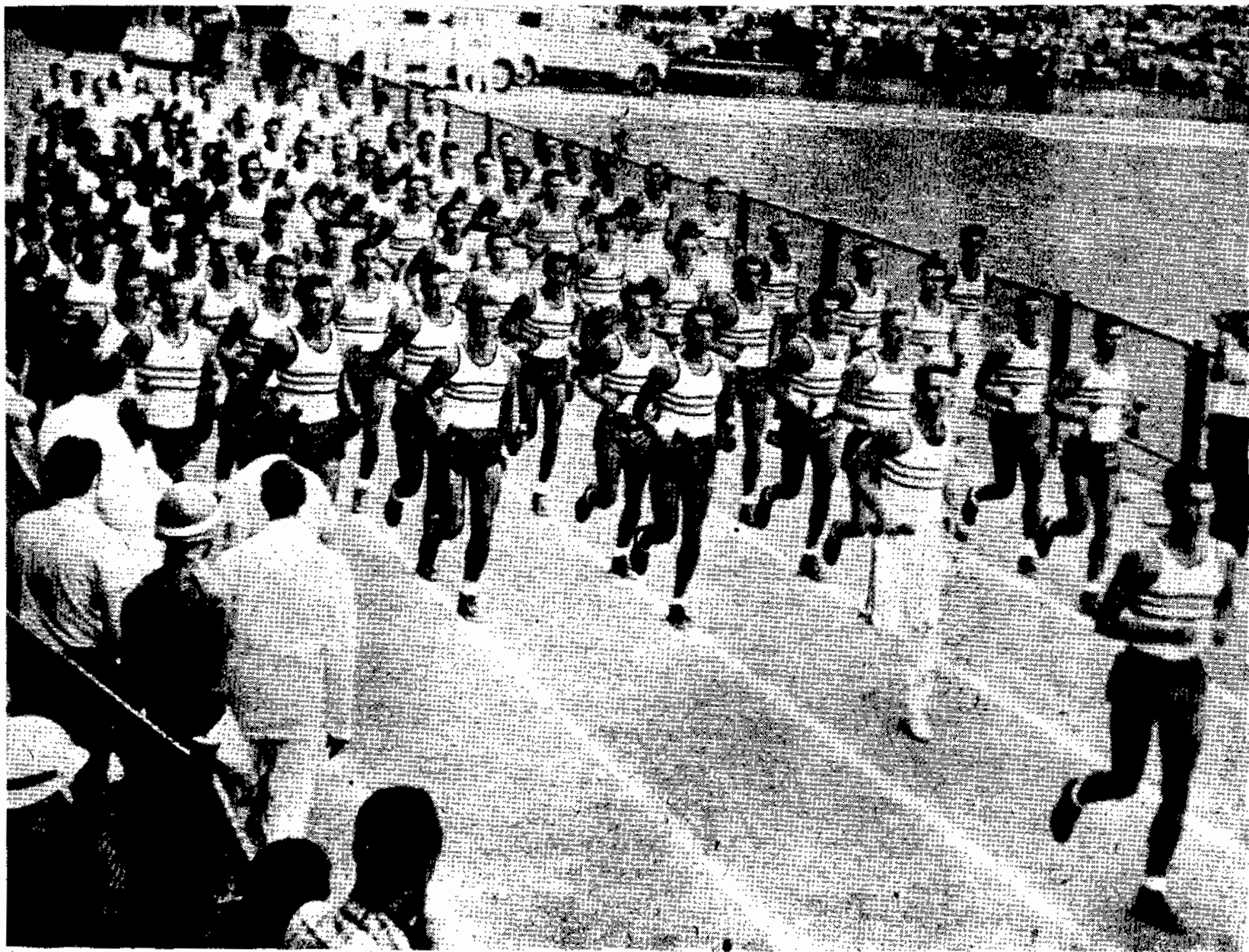
JOGOS DA PRIMAVERA

DEMONSTRAÇÃO COLETIVA DE GINÁSTICA CALISTÊNICA

Direção Geral - Ten.-Cel. PEREIRA LIRA

Direção da Aula - PROFESSOR TATTI

- 1 — **Marcha** (correção)
 - a) — P.I. - Halteres ao peito
Exec. - Marcha na ponta dos pés com extensão dos antebraços para o lado
 - b) — P.I. - Halteres aos ombros
Exec. - Marcha na ponta dos pés com extensão vertical dos braços
- 2 — **Evolução** (aquecimento)
Corrida moderada em coluna por um e entrada em formação..... (10, 5, etc.).....
- 3 — **Braços e pernas**
P.I. - Firmes, halteres à retaguarda
Exec. - Halteres acima, perna esquerda para o lado (1)
P.I. (2)
Para o outro lado...
- 4 — **Pósterio-Superior**
P.I. - Firmes (halteres atrás)
Exec. - Perna esquerda para o lado, halteres ao peito (1)
- Halteres acima da cabeça na ponta dos pés (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)
- Para o outro lado...
- 5 — **Pósterio-inferior**
P.I. - Firmes (halteres atrás)
Exec. - Perna esquerda para o lado, braços em cruz, unhas para cima (1)
- Flexão do tronco, halteres batendo rente ao solo (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)
- Para o outro lado...
- 6 — **Pósterio-inferior**
P.I. - Firmes (halteres atrás)
Exec. - Flexão frontal do tronco, halteres batendo rente ao solo (1)
- Corpo flexionado, halteres batendo atrás das costas (2)
- Corpo flexionado, halteres batendo rente ao solo (3)
- P.I. (4)
- 7 — **Laterais do tronco**
P.I. - Firmes (halteres atrás)
Exec. - Perna esquerda para o lado, halteres acima da cabeça (1)
- Torção e flexão do tronco com batida por entre as pernas (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)
- Para o outro lado...
- 8 — **Laterais do tronco**
P.I. - Firmes (halteres atrás)
Exec. - Afastamento da perna esquerda, halteres acima da cabeça (1)
- Inclinação lateral do tronco para a esquerda, com batida dos halteres (2)
- Tronco na vertical, com batida dos halteres acima da cabeça (3)
P.I. (4)
- Para o outro lado...
- 9 — **Laterais do tronco**
P.I. - Firmes (halteres atrás)
Exec. - Perna esquerda para o lado, halteres nos ombros (1)
- Rotação do tronco para a esquerda, com extensão dos antebraços (2)
- Desfazendo a rotação, halteres nos ombros (3)
- P.I. (4)
- Para o outro lado...
- 10 — **Equilíbrio**
P.I. - Firmes (halteres atrás)
Exec. - Flexão das pernas, halteres à frente na horizontal (1)
- Halteres à vertical (2)
- Halteres à frente na horizontal (3)
- Extensão das pernas, halteres atrás (4)
- 11 — **Equilíbrio**
P.I. - Firmes (halteres atrás)
Exec. - Elevação do joelho esquerdo batendo os halteres pela frente dos joelhos (1)
- P.I. (2)
- Para o outro lado...
- 12 — **Abdominais**
P.I. - Por salto, sentar cruzando as pernas e distendê-las em seguida, levantando os braços à posição de cruz, com as unhas para cima
Exec. - Flexão das pernas, batendo os halteres, com as unhas para baixo, na frente dos joelhos (1)
- P.I. (2)
- 13 — **Abdominais**
P.I. - Afastamento lateral, halteres aos ombros
Exec. - Flexão e torção do tronco para a esquerda, batendo os halteres na altura do pé esquerdo distendido (1)
- P.I. (2)
- Para o outro lado...
- 14 — **Abdominais**
P.I. - Decúbito dorsal, halteres ao peito
Exec. - Elevação da perna esquerda com batida dos halteres atrás da mesma (1)
- P.I. (2)
- Para o outro lado...
- 15 — **Ombros e costas**
P.I. - Deitado em decúbito ventral, halteres à altura dos ombros
Exec. - Extensão dos braços (1)
- Flexão das pernas (2)
- Extensão das pernas (3)
- P.I. (4)
- 16 — **Pequenos saltos**
P.I. - Saltos para cima (pés juntos)
- Saltos para frente e para trás (pernas alternadas)
- Saltos para cima (pés juntos)
- Saltos abrindo e fechando
- Saltos para cima (pés juntos)
- Polichinelo
- 17 — **Aceleração e entrada em formação por 3**
- 18 — **Marcha final**



Demonstração Coletiva de Ginástica Calistênica, feita pelos alunos da E.E.F.E. e A.C.M., no Campo do Fluminense, por ocasião da abertura dos Jogos da Primavera, sob a direção geral do Ten. Cel. Lira e professor Tatti.