

GINÁSTICA COM TOROS DE MADEIRA

(TRABALHO COLETIVO)

PEREIRA LIRA — Ten.-Cel.
Chefe da Cadeira de Ginástica Geral

Sessão n.º 1

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

Sessão Preparatória

I — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 - P.I. - Agachado, joelhos abertos, mão direita internamente, mão esquerda externamente (1)
- De pé, esquerda volver, toro no ombro direito (2)
Exec. - Marcha com elevação alternada dos joelhos
- N.º 2 - P.I. - Toro acima da cabeça, braços na vertical
Exec. - Marcha na ponta dos pés

II — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 - P.I. - Toro no ombro direito
Exec. - Corrida em andadura moderada (passo certo)

III — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

Braços

- N.º 1 - P.I. - Toro nos ombros
Exec. - Toro acima da cabeça (1)
- Toro no ombro esquerdo (2)
- Toro acima da cabeça (3)
- Toro no ombro direito (4)

Braços

- N.º 2 - P.I. - Direita volver com afastamento lateral (1)
- Flexão frontal do tronco, toro abaixo fora do chão (2)
Exec. - Puxando ao peito sem mexer o o tronco (1)
- Esticando os braços (2)
- Puxando ao peito, continuando com o tronco flexionado (3)
- Esticando os braços (4)

Braços

- N.º 3 - P.I. - Extensão do tronco, toro à frente e abaixo (1)
- Esquerda volver, afastamento lateral, toro no ombro direito (2)
Exec. - Extensão dos braços com lançamento do toro para cima (1)

- Colhendo o toro no ombro esquerdo (2)
- Extensão dos braços com novo lançamento do toro (3)
- Colhendo o toro no ombro direito (4)

Braços

- N.º 4 - P.I. - Direita volver (1)
- Pé direito por trás do esquerdo (2)
- Sentado, pernas esticadas (3)
- Deitado, mão direita por baixo pela frente (4)
Exec. - Extensão dos braços (1)
- Flexão dos braços (2)
- Extensão dos braços (3)
- Flexão dos braços (4)
P.F. - Sentado, pernas flexionadas e cruzadas, mão direita por baixo (1)
- De pé (2)
- Esquerda volver, toro no ombro direito (3)

Tronco

- N.º 5 - P.I. - Mão esquerda aparando o toro por baixo, direita volver com afastamento lateral (1)
- Aparando o toro nos antebraços (2)
Exec. - Flexão do tronco (1)
- Extensão do tronco (2)
- Flexão do tronco (3)
- Extensão do tronco (4)

Tronco

- N.º 6 - P.I. - Mão esquerda aparando o toro por cima e mão direita por baixo (1)
- Esquerda volver, afastamento lateral, toro no ombro direito (2)
Exec. - Inclinação do tronco para a direita (1)
- Inclinação do tronco para a esquerda (2)
- Inclinação do tronco para a direita (3)
- Inclinação do tronco para a esquerda (4)

Pernas

- N.º 7 - P.I. - A do exercício anterior (Toro no ombro direito)
Exec. - Pernas flexionadas (1)
- Pernas estendidas (2)
- Pernas flexionadas (3)
- Pernas estendidas (4)

Abdômen

- N.º 8 - P.I. - Pé direito por trás do esquerdo (1)
- Sentado, pernas estendidas e afastadas com o toro continuando no ombro direito (2)

- Exec. - Flexão do tronco (1)
- Extensão do tronco (2)
- Flexão do tronco (3)
- Extensão do tronco (4)

Abdômen

N.º 9 - P.I. - A do exercício anterior (Toro no ombro direito)

- Exec. - Deitado (1)
- Tronco na vertical (2)
- Deitado (3)
- Tronco na vertical (4)

Abdômen

N.º 10 - P.I. - Perna esquerda flexionada (1)
- Direita volver com extensão das pernas (2)

- Exec. - Deitado (1)
- Tronco na vertical (2)
- Deitado (3)
- Tronco na vertical (4)

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

N.º 1 - P.I. - Pernas flexionadas e cruzadas (1)
- De pé (2)
- Esquerda volver, toro acima da cabeça (3)

- Exec. - Saltitamentos variados

N.º 2 - P.I. - Toro no ombro direito

- Exec. - Polichinelo

GINÁSTICA DE BALANCEIO

Pereira Lira — Ten.-Col.
Chefe da Cadeira de Ginástica Gera

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

Sessão n.º 1

Sessão Preparatória

I — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 - P.I. - Marchando na ponta dos pés, braços acima da cabeça, mãos se de-
frontando
Exec. - Braços à frente, ao lateral, nova-
mente à frente e finalmente acima
da cabeça
N.º 2 - P.I. - Braços em cruz, palmas das mãos
para cima.
Exec. - Elevação alternada das pernas dis-
tendidas, tocando com as mãos cada
pé

II — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 - P.I. - Mãos nos quadris
Exec. - Molejo
N.º 2 - P.I. - Mãos na nuca
Exec. - Corrida com as pernas retezadas

III — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

• Espáduas

- N.º 1 - P.I. - Boa base (1)
- Braços à frente, na horizontal, pu-
nhos cerrados, unhas para baixo (2)
Exec. - Lançamento dos braços para baixo
e para vertical, passando pelo lado,
com meia flexão das pernas (1)
- Lançamento dos braços para baixo,
passando pelo lado e voltando à po-
sição inicial, com meia flexão das
pernas (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- Novamente o n.º 2 (4)
P.F. - Pernas unidas (1)
- Braços ao longo do corpo (2)

Braços (Repetir)

- N.º 2 - P.I. - Agachado, mãos ao solo, por entre
os joelhos (1)
- Pernas distendidas para trás (2)
Exec. - Tríplex flexão dos braços (1, 2, 3)
- P.I. (4)
P.F. - Agachado, mãos no solo (1)
- De pé (2)

Tronco (Flexão frontal)

- N.º 3 - P.I. - Por salto, grande afastamento la-
teral (1)
- Braços em cruz, punhos cerrados e
unhas para cima (2)
Exec. - Dupla flexão frontal do tronco com
os punhos tocando os respectivos
pés (1, 2)
- Dupla extensão do tronco com incli-
nação da coluna para trás (3, 4)

Tronco (Torsão e flexão)

- N.º 4 - P.I. - A do exercício anterior
Exec. - Torsão e tríplex flexão, agarrando
a coxa, com as pernas retezadas (1,
2, 3)
- P.I. (4)
P.F. - Por salto, pernas unidas (1)
- Braços ao longo do corpo (2)

Tronco (Inclinação)

- N.º 5 - P.I. - Afastamento lateral (1)
- Braços na vertical, punhos cerrados,
unhas para dentro (2)
Exec. - Dupla inclinação para a esquerda
(1, 2)
- Dupla inclinação para o outro lado
(3, 4)
P.F. - Pernas unidas (1)
- Braços ao longo do corpo (2)

Tronco (Rotação)

- N.º 6 - P.I. - Afastamento lateral (1)
- Braços em cruz, punhos cerrados,
unhas para a frente (2)
Exec. - Dupla rotação para a esquerda (1, 2)
- Dupla rotação para o outro lado
(3, 4)
P.F. - Pernas unidas (1)
- Braços ao longo do corpo (2)

Pernas

- N.º 7 - P.I. - Por salto, grande afastamento la-
teral (1)
- Braços em cruz, com os punhos cer-
rados, unhas para baixo (2)
Exec. - Dupla flexão da perna esquerda com
balanceio dos braços no sentido do
fiel de balança (1, 2)
- Dupla flexão das pernas para o ou-
tro lado com o mesmo movimento
dos braços (3, 4)
P.F. - Por salto, pernas unidas (1)
- Braços ao longo do corpo (2)

Pernas

- N.º 8 - P.I. - Boa base (1)
- Mãos nos quadris (2)

- Exec. - Tríplice flexão das pernas (1, 2, 3)
- P.I. (4)
- P.F. - Pernas unidas (1)
- Braços ao longo do corpo (2)

Abdômen (Sentado)

- N.º 9 - P.I. - Por salto, sentar cruzando os pés e apoiando as mãos no solo atrás das costas (1)
- Braços na vertical, punhos cerrados, unhas para a frente, com as pernas distendidas e unidas (2)
- Exec. - Tríplice flexão do tronco, tocando com os punhos a ponta dos pés (1, 2, 3)
- P.I. (4)

Abdômen (Sentado)

- N.º 10 - P.I. - Partindo do exercício anterior, mãos na nuca (1)
- Grande afastamento lateral (2)
- Exec. - Torsão e tríplice flexão do tronco, tocando com as mãos a ponta do pé (1, 2, 3)
- P.I. (4)

Abdômen (Decúbito dorsal — Ação das pernas)

- N.º 11 - P.I. - Partindo do exercício anterior, deitar de dorso unindo as pernas (1)
- Braços em cruz, palmas das mãos tocando o solo (2)
- Exec. - Dupla flexão das pernas, trazendo os joelhos ao peito (1, 2)
- Extensão das pernas para cima (3)
- Abaixamento lento das pernas distendidas (4)

Abdômen (Decúbito dorsal — Ação das pernas)

- N.º 12 - P.I. - Partindo do exercício anterior, mãos sob o quadril (1)
- Elevação das pernas distendidas (2)
- Exec. - Dupla flexão das pernas (1, 2)
- Dupla abertura das pernas distendidas (3, 4)

Abdômen (Decúbito dorsal — Ação do tronco)

- N.º 13 - P.I. - Partindo da posição anterior, baixar as pernas distendidas (1)
- Braços acima da cabeça, costas das mãos tocando o solo (2)
- Exec. - Dupla flexão do tronco sobre as pernas, mãos tocando a ponta dos pés (1, 2)
- Volta à posição inicial (3, 4)

Dorso e Lombo (Decúbito ventral — Ação das pernas e tronco)

- N.º 14 - P.I. - Partindo da posição anterior, sentar com as pernas distendidas, mãos atrás das costas (1)

- Fazendo "pivot" no braço esquerdo entrar em decúbito ventral com os braços estendidos para a frente, mãos abertas (2)

- Exec. - Tríplice flexão do tronco e concomitante elevação das pernas distendidas (1, 2, 3)
- P.I. (4)

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

- N.º 1 - P.I. - Partindo do exercício anterior, mãos à altura do peito (1)
- Extensão dos braços e flexão das pernas, sem cruzamento (2)
- Por salto, mãos nos quadris (3)

- Exec. - Saltitamentos variados

V — EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

- N.º 1 - P.I. - Afastamento lateral
- Exec. - Respiratórios individuais. (Com os ombros para diante e para trás, 2 vezes, e com circundação dos braços flexionados, 2 vezes)

GINÁSTICA DE BALANCEIO

(AULA FEMININA)

Ten.-Cel. PEREIRA LIRA
Chefe da Cadeira de Ginástica Geral

Dia
Hora
Local
Duração
Ano — 1957

Exec. — Queda do tronco com flexão total das pernas e balanceio dos braços;
— Ombros arredondados para frente e para trás, com meia flexão das pernas;
— Tronco e pernas imobilizados, ondulação dos braços para frente e para o lado.

Sessão Preparatória

I — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

N.º 1 — P.I. — Mãos em arco sôbre a cabeça.
Exec. — Marcha com elevação da perna no 4.º tempo.

N.º 2 — P.I. — Mãos entrelaçadas atrás da costas.
Exec. — Caminhando fixando o busto para trás.

N.º 3 — P.I. — Braços acima da cabeça, na ponta dos pés.
Exec. — Movimento de ombros:
— Braços acima da cabeça
— Braços à frente
— Braços no lateral

II — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

N.º 1 — P.I. — Braços para trás, fixando o busto.
Exec. — Correndo curto (ligeira elevação dos joelhos, tronco na vertical).

N.º 2 — P.I. — Em círculo, correndo no mesmo lugar, mãos nos quadris.
Exec. — Molejo.

N.º 3 — P.I. — Em filas de 4, 5, etc., pernas unidas e braços para o lado esquerdo.
Exec. — Balanceio dos braços pela frente do corpo, com meia flexão de pernas, paradas.

— Giro dos braços pela frente do corpo, com meia flexão de pernas; paradas;
— Giro dos braços pelo lado do corpo com meia flexão de pernas, paradas.

P.I. — Afastamento lateral.

Exec. — Giro dos braços pela frente do corpo, com meia flexão de pernas e salto para o lado;
— Balanceio dos braços e do tronco com meia flexão de pernas no plano horizontal seguido de giro do corpo;
— Passeio gracioso com balanceio dos braços e do tronco.
P.I. — Pernas unidas.

III — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

Espáduas

N.º 1 — P.I. — Braços no lateral, pés unidos.
Exec. — Cruzamento dos braços à frente com adução e abdução das mãos e afastamento horizontal para trás, combinado com supinação das mãos.

Pernas (Flexão e extensão)

N.º 2 — P.I. — Braços ao longo do corpo e afastamento para frente de um pé.
Exec. — Dupla flexão das pernas com balanceio dos braços para frente e flexão e extensão das mãos.

Tronco (Torção e flexão)

N.º 3 — P.I. — Afastamento lateral, ombros e braços para trás, fixando o busto.
Exec. — Torção e flexão do tronco, com as costas retas.

Tronco (Torção e flexão)

N.º 4 — P.I. — Afastamento lateral, braços ao longo do corpo.
Exec. — Torção e flexão do tronco com as costas curvas, mãos tocando o solo.

Tronco (Flexão frontal)

N.º 5 — P.I. — Pés unidos, braços para frente na horizontal.
Exec. — Dupla flexão do tronco com giro dos braços e mãos tocando o solo.

Tronco (Torção e inclinação)

N.º 6 — P.I. — Afastamento lateral, braços acima da cabeça.
Exec. — Dupla inclinação, torção com as costas retas, seguidas de nova inclinação, com a cabeça entre os braços.

Tronco (Ajoelhada inclinação).

- N.º 7 — P.I. — De joelhos, braços para o lado, pela frente do corpo.
Exec. — Giro dos braços, abertura da perna distendida para o lado, com inclinação do tronco para o lado da perna distendida e cabeça entre os braços.

Bacia (Sentada rotação dos quadris)

- N.º 8 — P.I. — Sentada, pernas recolhidas.
Exec. — Tombar as pernas para um lado e para outro, livrando os pés do solo.

Bacia (Decúbito dorsal, rotação dos quadris).

- N.º 9 — P.I. — Decúbito dorsal, pernas recolhidas, braços em cruz, palmas das mãos tocando o solo.
Exec. — Tombar as pernas para um lado e para outro, joelhos unidos.

Bacia (Trabalho dos quadris).

- N.º 10 — P.I. — Decúbito lateral, cabeça sobre um braço e mão do outro braço à altura do peito, apoiada no solo para firmar o tronco.
Exec. — Dupla flexão e extensão da perna, ora com abertura, ora com torção.
— *Câmbio.*

Bacia (Trabalho dos quadris)

- N.º 11 — P.I. — Decúbito lateral, cabeça sobre um braço e mão do outro braço à altura do peito apoiada no solo para firmar o tronco.
Exec. — Balanceio e circundação da perna distendida.
— *Câmbio.*

Bacia (Trabalho de quadris)

- N.º 12 — P.I. — Decúbito ventral, com apoio sobre os antebraços.
Exec. — Cruzando uma perna sobre a outra, tocar o solo 2 vezes e elevá-la e baixá-la lentamente.

Abdome (Sentada)

- N.º 13 — P.I. — Sentada, pernas unidas, braços na vertical.
Exec. — Dupla flexão do tronco, tocando com as mãos a ponta dos pés, seguida de extensão do tronco com golpe de ombro para trás.

Abdome (Ação das pernas)

- N.º 14 — P.I. — Decúbito dorsal, mãos na nuca,
Exec. — Dupla flexão dos joelhos, extensão das pernas para cima e abaixamento lento das mesmas.

Abdome (Ação do tronco)

- N.º 15 — P.I. — Decúbito dorsal, braços acima da cabeça, costas das mãos tocando o solo.
Exec. — Dupla flexão do tronco sobre as pernas, mãos tocando a ponta dos pés e voltando lentamente o tronco e braços para a posição inicial.

Dorso e lombo (Ação das pernas e tronco)

- N.º 16 — P.I. — Posição de engatinhar.
Exec. — Flexão e extensão de uma perna.
— *Câmbio.*

Dorso e lombo (Trabalho geral)

- N.º 17 — P.I. — De joelhos, mãos nos quadris.
Exec. — Flexão e extensão do tronco.

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS.

- N.º 1 — P.I. — Mãos nos quadris.
Exec. — Saltitamentos variados.
N.º 2 — Polichinelo.

V — EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

- N.º 1 — P.I. — Afastamento lateral.
Exec. — Respiratórios individuais (com os ombros para diante e para trás, 2 vezes e com circundação dos braços flexionados, 2 vezes).

Chefe da Cadeira de Ginástica Geral
Ten.-Cel. — Pereira Lira

GINÁSTICA. COM. TOROS DE MADEIRA

PEREIRA LIRA — Ten.-Cel.
Chefe da Cadeira de Ginástica Geral

Sessão n.º 1

Sessão Preparatória

I — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 - P.I. - Toro acima da cabeça
Exec. - Marcha na ponta dos pés
N.º 2 - P.I. - Toro na nuca
Exec. - Marcha com elevação alternada dos joelhos

II — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 - P.I. - Toro na nuca, com os braços estendidos e apoiados no mesmo
Exec. - Corrida em andadura e corrida do atleta (molejo)

III — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

Espáduas

- N.º 1 - P.I. - Toro a frente e abaixo
Exec. - Braços acima da cabeça (1)
- P.I. (2)
- Braços acima da cabeça (3)
- P.I. (4)

Braços

- N.º 2 - P.I. - Toro no peito
Exec. - Toro acima da cabeça, com meia flexão das pernas (1)
- P.I. (2)
- Toro acima da cabeça, com meia flexão das pernas (3)
- P.I. (4)

Pernas

- N.º 3 - P.I. - Toro na nuca, com os braços estendidos e apoiados no mesmo
- Afastamento lateral
Exec. - Triplíce flexão das pernas (1, 2, 3)
- P.I. (4)
N.º 4 - P.I. - Toro acima da cabeça, com os braços na vertical
- Grande afastamento lateral
Exec. - Flexão lateral da perna esquerda (1)
- Flexão lateral da perna direita (2)
- Novamente flexão lateral da perna esquerda (3)
- Novamente flexão lateral da perna direita (4)

Tronco

- N.º 5 - P.I. - Toro na nuca, com os braços estendidos e apoiados no mesmo
- Grande afastamento lateral
Exec. - Flexão do tronco com as costas retas (1)
- Extensão do tronco (2)
- Novamente flexão do tronco (3)
- Novamente extensão do tronco (4)
N.º 6 - P.I. - Toro nos rins com torção do tronco para a direita (posição de lança para o molinete a pé)
- Grande afastamento lateral
Exec. - Girando o toro no plano horizontal pela frente do corpo com torção do tronco para a esquerda em posição semelhante à inicial (1)
- Girando da mesma forma novamen-

te para a direita (2)

- Girando novamente para a esquerda (3)
- Novamente para a direita (4)
N.º 7 - P.I. - Toro na nuca, com os braços estendidos e apoiados no mesmo
- Grande afastamento lateral
Exec. - Flexão e torção do tronco para a esquerda (1)
- Extensão do tronco (2)
- Flexão e torção do tronco para a direita (3)
- P.I. (4)
N.º 8 - P.I. - Toro na nuca
- Grande afastamento lateral
Exec. - Inclinação lateral do tronco para a esquerda (1)
- Inclinação lateral do tronco para a direita (2)
- Novamente inclinação para a esquerda (3)
- Novamente para a direita (4)

Abdome

- N.º 9 - P.I. - Sentado, pernas afastadas, toro no peito
Exec. - Flexão e torção do tronco sobre a perna esquerda (1)
- P.I. (2)
- Flexão e torção do tronco sobre a perna direita (2)
- P.I. (4)
N.º 10 - P.I. - Decúbito dorsal
- Toro acima da cabeça
Exec. - Flexão do tronco sobre as pernas (1)
- P.I. (2)
- Novamente flexão do tronco sobre as pernas (3)
- P.I. (4)
N.º 11 - P.I. - Decúbito dorsal
- Toro ao peito
Exec. - Extensão dos braços na vertical com elevação da perna esquerda (1)
- P.I. (2)
- Extensão dos braços na vertical com elevação da perna direita (3)
- P.I. (4)

Dorso e Lombo

- N.º 12 - P.I. - Decúbito dorsal
- Toro na nuca, braços distendidos e apoiados no mesmo
Exec. - Afastamento lateral com extensão do tronco (1)
- P.I. (2)
- Novamente afastamento lateral com extensão do tronco (3)
- P.I. (4)

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

- N.º 1 - P.I. - Toro na nuca, braços estendidos e apoiados no mesmo
Exec. - Saltitamentos variados

V — EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

- N.º 1 - P.I. - Toro no chão
Exec. - Respiratórios individuais

GINÁSTICA COM PESOS ALÇADOS

PEREIRA LIRA - Ten.-Cel.

Chefe da Cadeira de Ginástica Geral

Sessão n.º 1

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

Sessão Preparatória

I — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 - P.I. - Braços na vertical
- Pêso caído e apoiado nos antebraços
Exec. - Marcha na ponta dos pés
- N.º 2 - P.I. - Braços flexionados
- Pêso caído e apoiado nas costas
Exec. - Marcha com elevação alternada dos joelhos

II — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 - P.I. - Pêso atrás das costas seguro com ambas as mãos
Exec. - Molejo e corrida no mesmo lugar

III — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

Espádua

- N.º 1 - P.I. - Pêso à frente e abaixo seguro pelas duas mãos
- Grande afastamento lateral
Exec. - Elevação vertical dos braços com giro do pêso para trás (1)
- P.I. (2)
- Novamente pêso acima da cabeça (3)
- P.I. (4)

Braços

- N.º 2 - P.I. - Empunhadura com ambas as mãos nos ramos laterais da alça
- Pêso à frente e abaixo
- Afastamento lateral
Exec. - Flexão dos braços com giro do pêso para trás (1)
- Giro do pêso para frente com extensão dos braços (2)
- Novamente flexão dos braços (3)
- Novamente extensão dos braços (4)

Tronco

- N.º 3 - P.I. - Grande afastamento lateral
- Braços na vertical
- Pêso tombado para trás
Exec. - Flexão frontal do tronco com queda do pêso para baixo (1)
- P.I. (2)

- Novamente flexão do tronco (3)
- P.I. (4)

- N.º 4 - P.I. - Grande afastamento lateral
- Braços na vertical
- Pêso tombando para trás

- Exec. - Flexão frontal do tronco com meia flexão das pernas e queda de pêso para baixo pela mão esquerda com a mão direita no quadril (1)

- P.I. (2)
- Flexão frontal do tronco com meia flexão das pernas e queda do pêso para baixo pela mão direita com a mão esquerda no quadril (3)
- P.I. (4)

- N.º 5 - P.I. - Grande afastamento lateral
- Pêso à frente e abaixo, seguro pelas duas mãos

- Exec. - Giro do tronco e das pernas distendidas para a esquerda com elevação vertical dos braços
- Giro do tronco e das pernas estendidas para a direita com elevação vertical dos braços
- Novamente n.º 1 (3)
- Novamente n.º 2 (4)

- N.º 6 - P.I. - Afastamento lateral
- Pêso à frente e abaixo seguro pelas duas mãos

- Exec. - Giro para direita por cima da cabeça (giro do martelo)
- Giro para a esquerda por cima da cabeça (giro do martelo)

Pernas

- N.º 7 - P.I. - Empunhadura com ambas as mãos nos ramos laterais da alça
- Afastamento lateral

- Exec. - Flexão das pernas com elevação vertical dos braços (1)
- P.I. (2)
- Novamente flexão das pernas e elevação vertical dos braços (3)
- P.I. (4)

- N.º 8 - P.I. - Empunhadura com ambas as mãos nos ramos laterais da alça
- Grande afastamento lateral

- Exec. - Giro do tronco e das pernas para a esquerda com elevação vertical dos braços (1)
- Flexão a fundo da perna esquerda (2)
- Extensão da perna esquerda e giro do tronco e das pernas para o lado direito com elevação vertical dos braços (3)
- Flexão a fundo da perna direita (4)

Abdômen

N.º 9 - P.I. - Decúbito dorsal

- Pêso acima da cabeça, empunhadura com ambas as mãos nos ramos laterais

Exec. - Elevação das pernas estendidas (1)

- Elevando o tronco com impulsão das pernas para baixo e levando o pêso aos pés (2)

- Deitando o tronco com impulsão das pernas para cima e do pêso para trás (3)

- Baixando somente as pernas (4)

N.º 10 - P.I. - Decúbito dorsal

- Pêso sobre as coxas, empunhadura com ambas as mãos nos ramos laterais da alça

Exec. - Elevação e flexão do tronco aproveitando a impulsão do pêso para a frente com afastamento lateral (1)

- P.I. (2)

- Novamente elevação e flexão do tronco (2)

- P.I. (4)

Dorso e Lombo

N.º 11 - P.I. - Decúbito dorsal

- Pernas recolhidas e flexionadas
- Pêso sobre as coxas, empunhadura com ambas as mãos nos ramos laterais

Exec. - Extensão do tronco (1)

- Pêso acima da cabeça com hiper-extensão do tronco (2)

- Pêso novamente nas coxas (3)

- P.I. (4)

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

N.º 1 - P.I. - Pêso à frente e abaixo, seguro pelas duas mãos

Exec. - Saltitamento nas duas pernas com giro do pêso em torno do corpo pela esquerda e pela direita, de acordo com a contagem do guia

N.º 2 - Saltitamento na perna esquerda com pêso na mão esquerda e a perna direita afastada lateralmente, de acordo com a contagem do guia e vice-versa

V — EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

N.º 1 - P.I. - Pêso no chão

Exec. - Respiratórios individuais.

GINÁSTICA COM MASSAS

PEREIRA LIRA — Ten. Cel.
Chefe da Cadeira de Ginástica Geral

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

Sessão Preparatória

I — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 - P.I. - Massas na vertical com os braços estendidos
Exec. - Marcha na ponta dos pés.
- N.º 2 - P.I. - Braços na lateral com as massas nos seus prolongamentos
Exec. - Braços na horizontal e à frente com elevação alternada das pernas estendidas

II — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 - P.I. - Braços caídos ao longo do corpo.
Exec. - Molejo.
- N.º 2 - P.I. - Braços na posição de corrida
Exec. - Corrida em andadura moderada

III — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

- N.º 1 - P.I. - Braços caídos ao longo do corpo
Exec. - Balanceio dos braços para a frente e para trás com molinete por fora e por dentro (1, 2, 3, 4)
- N.º 2 - P.I. - Braços caídos ao longo do corpo com afastamento lateral
Exec. - Balanceio lateral para o lado esquerdo (1)
- Para o lado direito (2)
- Para o lado esquerdo (3)
- Para o lado direito (4)
- N.º 3 - P.I. - Braços ao longo do corpo
- Afastamento lateral
Exec. - Duplo giro dos braços pela frente do corpo e para o lado esquerdo (1, 2)
- Duplo giro dos braços pela frente do corpo e para o lado direito (3, 4)
- N.º 4 - P.I. - Braços ao longo do corpo
Exec. - Giro das massas atrás das costas (1, 2, 3, 4)
- N.º 5 - P.I. - Braços ao longo do corpo
Exec. - Giro dos braços pelo lado do corpo, de trás para a frente com flexão e extensão do tronco (1, 2, 3, 4)
- N.º 6 - P.I. - Braços ao longo do corpo
- Grande afastamento lateral
- Empunhadura firme

- Exec. - Tríplice giro dos braços pela frente do corpo com inclinação lateral para a esquerda (1, 2, 3, 4)
- Tríplice giro dos braços pela frente do corpo com inclinação lateral para a direita (1, 2, 3, 4)

N.º 7 - P.I. - Braços ao longo do corpo, afastamento lateral

- Exec. - Movimento pendular dos braços girando o corpo para o lado esquerdo (1, 2)
- Girando o corpo para o lado direito (3, 4)

N.º 8 - P.I. - Braços ao longo do corpo
- Grande afastamento lateral

- Exec. - Balanceio das massas pela frente do corpo para o lado esquerdo, levando os braços à vertical com giro do tronco e flexão da perna esquerda (1, 2)

- Balanceio das massas pela frente do corpo para o lado direito, levando os braços à vertical com giro do tronco e flexão da perna direita (3, 4)

N.º 9 - P.I. - Braços ao longo do corpo

- Exec. - Balanceio dos braços para a frente com abertura para a frente da perna esquerda (1)

- Giro do braço esquerdo de baixo para cima (2)

- Giro do braço direito de baixo para cima (3)

- Balanceio dos braços para baixo (4)
- Para o outro lado (1, 2, 3, 4)

N.º 10 - P.I. - Braços ao longo do corpo
- Afastamento lateral

- Exec. - Cruzando as massas à frente e abaixo (1)

- Descruzando as massas atrás da cabeça e com molinete vertical (2)

- Novamente o n.º 1 (3)

- Novamente o n.º 2 (4)

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

N.º 1 - P.I. - Massas à frente (1)

- Massas aos ombros, com elevação dos cotovelos (2)

Exec. - Saltitamentos variados.

V — EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

N.º 1 - P.I. - Massas no solo

- Afastamento lateral

Exec. - Respiratórios individuais

GINÁSTICA COM ARMA DO C-21-20

PEREIRA LIRA — Ten. Cel.
Chefe da Cadeira de Ginástica Geral

Sessão n.º 1

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

Sessão Preparatória

I — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 - P.I. - Arma acima da cabeça
Exec. - Marcha na ponta dos pés
N.º 1 - P.I. - Arma na nuca
Exec. - Marcha com elevação alternada dos joelhos

II — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 - P.I. - Arma na nuca
Exec. - Molejo
N.º 2 - P.I. - Arma cruzada na frente do corpo
Exec. - Corrida em andadura moderada

III — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

- N.º 1 - P.I. - Arma à frente e abaixo
Exec. - Arma à frente do corpo, braços na horizontal (1)
- Braços flexionados, arma no eixo do corpo, na vertical, com inclinação lateral do tronco (2)
- Arma na frente do corpo (3)
- P.I. (4)
- Para o outro lado (1, 2, 3, 4)
N.º 2 - P.I. - Arma à frente e abaixo
Exec. - A fundo lateralmente sobre a perna esquerda, arma ao peito (1)
- Flexão do tronco introduzindo a boca da arma entre as pernas (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)
- Para o outro lado introduzindo entre as pernas a corronha da arma (1, 2, 3, 4)
N.º 3 - P.I. - Na ponta dos pés (1)
- Afastamento lateral (2)
Exec. - Arma acima da cabeça (1)
- Flexão das pernas com arma na frente, braços na horizontal e na ponta dos pés (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)
N.º 4 - P.I. - Na ponta dos pés (1)
- Pernas unidas (2)
Exec. - Arma acima da cabeça, braços na vertical (1)
- Inclinação do tronco para trás (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P. I. (4)

- N.º 5 - P.I. - A do exercício anterior
Exec. - A fundo sobre a perna esquerda, arma na frente do corpo com os braços na horizontal (1)
- Rotação do tronco para a esquerda (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)
- Para o outro lado (1, 2, 3, 4)
N.º 6 - P.I. - A do exercício anterior
Exec. - Afastamento lateral com arma na vertical ao lado do corpo, braço direito estendido e esquerdo flexionado (1)
- Inclinação lateral do tronco para a esquerda (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)
- Para o outro lado (1, 2, 3, 4)
N.º 7 - P.I. - A do exercício anterior
Exec. - Arma acima da cabeça (1)
- Elevação da perna esquerda no plano horizontal com abaixamento dos braços estendidos para a frente na horizontal (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)
- Para o outro lado (1, 2, 3, 4)
N.º 8 - P.I. - Arma à frente do corpo, braços na horizontal (1)
- Arma ao peito, braços flexionados (2)
Exec. - Flexão das pernas, armas à frente do corpo, braços na horizontal (1)
- P.I. (2)
- Flexão do tronco, costas curvas, pernas estendidas (3)
- P.I. (4)
N.º 9 - P.I. - Arma à frente, braços na horizontal (1)
- Arma à frente e abaixo (2)
Exec. - Afastamento lateral, arma ao peito com os braços flexionados (1)
- Rotação e flexão do tronco para o lado esquerdo (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)
- Para o outro lado (1, 2, 3, 4)
N.º 10 - P.I. - A do exercício anterior
Exec. - Por salto, arma acima da cabeça com afastamento simultâneo das pernas (1)
- Por salto, posição inicial (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)
N.º 11 - P.I. - Arma ao peito (1)
- Mão esquerda por baixo (unhas para cima), cruzando a arma na frente do corpo (2)

Continua na página 21

GINÁSTICA COM ARMA DO C-21-20

(CONCLUSÃO DA PÁGINA 18)

Exec. - Corrida no mesmo lugar, correndo em câmara lenta, acelerando e voltando a câmara lenta (seguinto o guia)

N.º 12 - P.I. - Mão esquerda segurando a arma normalmente (1)

- Arma à frente e abaixo (2)

Exec. - Arma ao peito (1)

- Tronco flexionado, costas retas, braços estendidos (2)

- Novamente o n.º 1 (3)

- P.I. (4)

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

N.º 1 - P.I. - A do exercício anterior

Exec. - Saltitamentos variados

V — EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

N.º 1 - P.I. - Arma ao solo (1)

- Afastamento lateral (2)

Exec. - Exercícios respiratórios individuais

GINÁSTICA CALISTÊNICA

COM AS MÃOS LIVRES

Pereira Lira — Ten.-Cel.
Chefe da Cadeira de Ginástica Geral

DIA.....

HORA.....

LOCAL.....

DURAÇÃO.....

Ano — 1957

dos para trás com supinação das
mãos e extensão dos pés (3, 4)

Braços (repetir)

N.º 3 - P.I. - Agachado, mãos ao solo por entre
os joelhos (1)

- Pernas estendidas para trás (2)

Exec. - Flexão dos braços (1)

- Extensão dos braços (2)

- Novamente o número 1 (3)

- Novamente o número 2 (4)

P.F. - Agachados, mãos no solo (1)

- De pé (2)

Tronco (flexão frontal, costas retas)

N.º 4 - P.I. - Posição fundamental

Exec. - Mãos na nuca, afastamento lateral
(1)

- Flexão frontal do tronco, costas re-
tas (2)

- Extensão do tronco (3)

- P.I. (4)

- Para o outro lado: 1, 2, 3, 4

Tronco (flexão frontal, costas curvas)

N.º 5 - P.I. - Posição fundamental

Exec. - Perna esquerda estendida à frente,
braços na vertical (1)

- Flexão do tronco tocando com as
pontas dos dedos no solo, enqua-
drando o pé esquerdo (2)

- Extensão do tronco, braços na ver-
tical (3)

- P.I. (4)

- Para o outro lado: 1, 2, 3, 4

Tronco (rotação)

N.º 6 - P.I. - Posição fundamental

Exec. - Afastamento lateral e mãos nos
quadril (1)

- Rotação do tronco para a esquerda
e braço esquerdo estendido, com o
punho cerrado (2)

- Mão esquerda novamente no qua-
dril (3)

- P.I. (4)

- Para o outro lado: 1, 2, 3, 4

Sessão n.º 1

Sessão Preparatória

I — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

N.º 1 - P.I. - Mãos na nuca

Exec. - Marcha com elevação alternada dos
joelhos

N.º 2 - P.I. - Braços na vertical, marcha na pon-
ta dos pés

Exec. - Braços à frente, abaixo, novamente
à frente e finalmente a vertical

I — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

N.º 1 - P.I. - Mãos nos quadris

Exec. - Molejo

N.º 2 - Braços flexionados em posição de corrida

Exec. - Corrida do atleta (tronco na verti-
cal)

III — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

Espáduas

N.º 1 - P.I. - Posição fundamental

Exec. - Braços e perna esquerda à frente (1)

- Braços e perna esquerda ao lateral
(2)

- Braços e perna esquerda à frente (3)

- P.I. (4)

- Para o outro lado: 1, 2, 3, 4

Espáduas

N.º 2 - P.I. - Afastamento lateral (1)

- Braços flexionados horizontalmente
na frente do peito, dedos das mãos
se defrontando com as unhas para
cima (2)

Exec. - Dupla projeção dos cotovelos para
trás (1, 2)

- Dupla projeção dos braços estendi-

Tronco (inclinação)

N.º 7 - P.I. - Posição fundamental

- Exec. - Afastamento lateral, mãos na nuca (1)
- Inclinação do tronco para a esquerda (2)
- Tronco na vertical (3)
- P.I. (4)
- Para o outro lado: 1, 2, 3, 4

Pernas (flexão)

N.º 8 - P.I. - Afastamento lateral (1)

- Mãos nos quadris (2)
- Exec. - Flexão das pernas, braço na frente e na horizontal (1)
- Extensão das pernas, mãos nos quadris (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- Novamente o n.º 2 (4)

Pernas (flexão)

N.º 9 - P.I. - Grande afastamento lateral (1, 2)

- Exec. - Flexão máxima da perna esquerda (1)
- P.I. (2)
- Flexão total da perna direita (3)
- P.I. (4)
- P.F. - Por salto, pernas unidas (1)
- Braços ao longo do corpo (2)

Abdômen (sentado)

N.º 10 - P.I. - Por salto, sentar cruzando os pés e apoiando as mãos no solo, atrás das costas (1)

- Mãos na nuca, pernas afastadas (2)
- Exec. - Braços estendidos tocando o pé esquerdo (1)
- P.I. (2)
- Braços estendidos tocando o pé direito (3)
- P.I. (4)

Abdômen (sentado)

N.º 11 - P.I. - Braços estendidos para a frente, punhos cerrados (1)

- Pernas flexionadas, joelhos unidos, pés fora do solo (2)
- Exec. - Extensão das pernas e flexão dos braços com os cotovelos para trás e para cima (1)
- P.I. (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)

Abdômen (deitado, ação das pernas)

N.º 12 - P.I. - Mãos e cotovelos apoiados com o corpo inclinado para trás (1)

- Pernas fora do solo (2)
- Exec. - Afastamento das pernas (1)
- Pernas unidas (2)
- Flexão das pernas (3)
- Pernas estendidas (4)

Abdômen (deitado, ação do tronco)

N.º 13 - P.I. - Decúbito dorsal (1)

- Braços acima da cabeça, costas das mãos no solo (2)
- Exec. - Sentar separando as pernas de modo a tocar o solo com as mãos bem à frente (1)
- P.I. (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)

Dorso e Lombo

N.º 14 - P.I. - Pernas cruzadas (1)

- De pé, por salto (2)
- Exec. - Flexão das pernas e apoio no solo (1)
- Apoio estendidos (2)
- Flexão dos braços com o corpo retesado (3)
- Extensão dos braços com o corpo retesado (4)
- Nova flexão dos braços (5)
- Nova extensão dos braços (6)
- Flexão das pernas (7)
- Posição inicial (8)

Dorso e Lombo

N.º 15 - P.I. - Posição fundamental

- Exec. - A fundo, perna esquerda, braços na vertical (1)
- P.I. (2)
- A fundo, perna direita, braços na vertical (3)
- P.I. (4)

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

N.º 1 - P.I. - Braços na lateral (1)

- Mãos nos quadris (2)
- Exec. - Saltitamentos variados

V — EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

N.º 1 - P.I. - Afastamento lateral

- Exec. - Respiratórios individuais (com os ombros para diante e para trás, 2 vezes e com circundação dos braços flexionados, 2 vezes).

GINÁSTICA CALISTÊNICA COM HALTERES

Pereira Lira — Ten.-Cel.
Chefe da Cadeira de Ginástica Geral

DIA.....

HORA.....

LOCAL.....

DURAÇÃO.....

Ano — 1957

I — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA ATITUDE

N.º 1 - P.I. - Halteres ao peito

Exec. - Marcha na ponta dos pés com extensão dos antebraços para o lado

N.º 2 - P.I. - Halteres nos quadris

Exec. - Marcha com elevação dos joelhos alternadamente, tocando as halteres debaixo da perna e atrás

II — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

N.º 1 - P.I. - Halteres nos quadris

Exec. - Molejo

N.º 2 - P.I. - Halteres nos ombros

Exec. - Corrida com as pernas retesadas

III — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

Espáduas

N.º 1 - P.I. - Halteres atrás, pés unidos

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)

Braços (repetir)

N.º 2 - P.I. - Agachado, mãos ao solo, por entre os joelhos (1)

- Pernas distendidas para trás (2)

Exec. - Flexão dos braços (2)

- Extensão dos braços (2)

- Novamente

P.F. - Agachado, mãos no solo (1)

- De pé, halteres atrás (2)

Tronco (flexão frontal)

N.º 3 - P.I. - Halteres atrás, pés unidos

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)

Tronco (torção e flexão)

N.º 4 - P.I. - Halteres atrás, pés unidos

Exec. - Perna esquerda para o lado, halteres acima da cabeça (1)

- Torção e flexão do tronco com batida dos halteres por entre as pernas (2)

- Novamente o n.º 1 (3)

- P.I. (4)

Tronco (inclinação)

N.º 5 - P.I. - Halteres atrás, pés unidos

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)

Tronco (rotação)

N.º 6 - P.I. - Halteres atrás, pés unidos

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)

Perna

N.º 7 - P.I. - Halteres atrás, pés unidos

Exec. - Flexionamento das pernas, halteres acima da cabeça (1)

- P.I. (2)

- Flexionamento das pernas, halteres à frente (3)

- P.I. (4)

Perna

N.º 8 - P.I. - Halteres nos quadris, grande afastamento lateral

Exec. - Meia ou total flexão da perna esquerda, halteres à frente (1)

- P.I. (2)

- Meia ou total flexão da perna direita, halteres à frente (3)

- P.I. (4)

Abdômen (sentado)

N.º 9 - P.I. - Por salto, sentar cruzando as pernas e levando os halteres à frente para equilíbrio (1)

- Pernas distendidas, halteres ao lateral em cruz, unhas para cima (2)

Exec. - Flexão das pernas, batendo os halteres, com as unhas para baixo, na frente dos joelhos (1)

- P.I. (2)

- Novamente o n.º 1 (3)

- P.I. (4)

Abdômen (sentado)

N.º 10 - P.I. - Partindo do exercício anterior, halteres nos ombros (1)

- Afastamento das pernas (2)

Exec. - Flexão e torção do tronco para a esquerda, batendo os halteres na altura do pé esquerdo flexionado (1)

- P.I. (2)

- Flexão e torção do tronco para a direita, batendo os halteres na altura do pé direito flexionado (3)

- P.I. (4)

Abdômen (Decúbito dorsal — Ação das pernas)

N.º 11 - P.I. - Partindo do exercício anterior, halteres ao peito, pernas unidas (1)

- Deitar o tronco (2)

Exec. - Elevação lenta das pernas para cima, com batida dos halteres atrás das mesmas (1)

- Abaixamento lento das pernas, halteres ao peito (2)

- Novamente o n.º 1 (3)

- Novamente o n.º 2 (4)

Abdômen (Decúbito dorsal — Ação das pernas)

N.º 12 - P.I. - Partindo do exercício anterior, braços em cruz, unhas para baixo (1)

- Pernas unidas e elevadas para cima (2)

Exec. - Flexão das pernas (1)

- Extensão e abertura das mesmas (2)

- Joelhos unidos, pernas flexionadas (3)

- Novamente o n.º 2 (4)

P.F. - Pernas unidas e abaixadas (1)

- Braços acima da cabeça com unhas para cima (2)

Abdômen (Decúbito dorsal — Ação do tronco)

N.º 13 - P.I. - A do exercício anterior.

Exec. - Sentar, halteres ao peito (1)

- Flexão do tronco à frente batendo os halteres na altura da ponta dos pés (2)

- Halteres ao peito (3)

- P.I. (4)

Dorso e Lombo (Decúbito ventral)

N.º 14 - P.I. - Sentar, mãos atrás das costas (1)

- Mãos para a esquerda em posição para o "pivot" (2)

- "Pivot" (3)

- Halteres à frente (4)

Exec. - Batendo os halteres atrás das costas com abertura das pernas (1)

- Braços à frente, união das pernas (2)

- Novamente o n.º 1 (3)

- Novamente o n.º 2 (4)

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

N.º 1 - P.I. - Partindo do exercício anterior, mãos à altura do peito (1)

- Extensão dos braços e flexão das pernas sem cruzamento (2)

- Por salto, halteres nos quadris (3)

Exec. - Saltitamentos variados e polichinelos

V — EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

N.º 1 - P.I. - Afastamento lateral

Exec. - Respiratórios individuais (com os ombros para diante e para trás, 2 vezes, e com circundação dos braços flexionados, 2 vezes)

GINÁSTICA CALISTÊNICA COM BASTÃO

Ten. Cel. - PEREIRA LIRA
Chefe da Cadeira de Ginástica Geral

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

Sessão Preparatória

I — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 - P.I. - Bastão à nuca
Exec. - Marcha com elevação alternada dos joelhos
- N.º 2 - P.I. - Bastão à nuca
Exec. - Marcha na ponta dos pés, com bastão acima da cabeça

I — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 - P.I. - Bastão à nuca
Exec. - Molejo
- N.º 2 - P.I. - Bastão à nuca
Exec. - Corrida com as pernas retesadas

III — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

Espáduas

- N.º 1 - P.I. - Pés unidos, bastão à frente e abaixo
Exec. - Bastão ao peito, perna direita ao lado (1)
- Extensão dos braços para cima da cabeça (2)
- Flexão dos braços (3)
- P.I. (4)

Braços (Repetir)

- N.º 2 - P.I. - Agachado, mãos ao solo, por entre os joelhos (1)
- Pernas distendidas para trás (2)
Exec. - Flexão dos braços (1)
- Extensão dos braços (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- Novamente o n.º 2 (4)
- P.F. - Agachado, mãos ao solo (1)
- De pé, bastão à frente e abaixo (2)

Tronco (Flexão frontal com as costas retas)

- N.º 3 - P.I. - Pés unidos, bastão à frente e abaixo
Exec. - Afastamento lateral, bastão na nuca (1)

- Flexão frontal do tronco com as costas retas (2)
- Extensão do tronco (3)
- P.I. (4)

Tronco (Flexão frontal com as costas curvas)

- N.º 4 - P.I. - Pés unidos, bastão à frente e abaixo
Exec. - Afastamento lateral, bastão acima da cabeça (1)
- Flexão do tronco à frente introduzindo a ponta esquerda do bastão entre as pernas (2)
- Extensão do tronco, bastão acima da cabeça (3)
- P.I. (4)

Tronco (Inclinação)

- N.º 5 - P.I. - Pés unidos, bastão à frente e abaixo
Exec. - Perna esquerda para o lado, bastão acima da cabeça (1)
- Inclinação do tronco para a esquerda (2)
- Desfazendo a inclinação (3)
- P.I. (4)

Tronco (Rotação)

- N.º 6 - P.I. - Pés unidos, bastão à frente e abaixo
Exec. - Perna esquerda para o lado, bastão à frente (1)
- Rotação do tronco para a esquerda (2)
- Desfazendo a rotação, bastão à frente (3)
- P.I. (4)

Perna

- N.º 7 - P.I. - Pés unidos, bastão à frente e abaixo
Exec. - Flexão das pernas, bastão à frente (1)
- P.I. (2)
- Flexão das pernas, bastão acima da cabeça (3)
- P.I. (4)

Abdome

- N.º 8 - P.I. - Por salto, sentar cruzando as pernas e levando o bastão à frente para equilíbrio (1)
- Bastão à nuca, perna distendida (2)

- Exec. - Afastamento das pernas, bastão acima da cabeça (1)
 - P.I. (2)
 - Novamente o n.º 1 (3)
 - Novamente o n.º 2 (4)

Abdome

- N.º 9 - P.I. - Bastão acima da cabeça (1)
 - Bastão ao peito (2)
 Exec. - Flexão das pernas, bastão à frente (1)
 - Extensão das pernas (2)
 - Novamente o n.º 1 (3)
 - Novamente o n.º 2 (4)

Abdome

- N.º 10 - P.I. - **Deitar** o tronco (1)
 - Bastão acima da cabeça (2)
 Exec. - Sentar, bastão acima da cabeça (1)
 - Flexão do tronco, tocando com o bastão a ponta dos pés (2)
 - Voltar à posição sentado (3)
 - P.I. (4)

Abdome

- N.º 11 - P.I. - Bastão na nuca (1)
 - Pernas na vertical (2)
 Exec. - Abertura das pernas (1)
 - Pernas unidas (2)
 - Abaixamento das pernas (3)
 - Pernas na vertical (4)

- P.F. - Abaixamento das pernas (1)
 - Bastão acima da cabeça (2)

Dorso e Lombo

- N.º 12 - P.I. - Sentar, bastão na mão esquerda e ao longo da perna (1)
 - "Pivot" na mão esquerda passando para o decúbito ventral, bastão à frente (2)
 Exec. - Bastão à nuca (1)
 - Afastamento lateral (2)
 - Pernas unidas (3)
 - P.I. (4)
 P.F. - Bastão ao peito (1)
 - Pernas recolhidas (2)
 - De pé, bastão à frente e abaixo (3)

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

- N.º 1 - P.I. - Bastão acima da cabeça (1)
 - Bastão na nuca (2)
 Exec. - Saltitamentos variados.

V — EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

- N.º 1 - P.I. - Bastão ao solo por flexão das pernas (1)
 - Por salto, boa base (2)
 Exec. - Respiratórios individuais (com os ombros para diante e para trás, 2 vezes, e com circundação dos braços flexionados, 2 vezes)