

INTRODUÇÃO DA GINÁSTICA CALISTÊNICA NO EXÉRCITO

A Escola de Educação Física do Exército, Através das Cadeiras de Ginástica Geral e de Pedagogia, Está Trabalhando, Ativamente, a Fim de Propor ao Estado-Maior do Exército a Renovação dos Processos de Trabalho Físico a Serem Adotados na Tropa. Nestas Condições, Passaremos a Publicar os Documentos Básicos que regularão a Doutrina em Experiência. Trata-se de um Trabalho à Parte, Sem Prejuízo da Doutrina Oficial.

INSTRUTOR-CHEFE: Cel. Pereira Lira.

INSTRUTORES: Maj. Ayres Tovar Bicudo de Castro, Cap. Ox Paschoal Filho, Acrísio Figueira, Osiris Labatut Rodrigues, Mário Doernte e Hisan Villar Tavares Guerreiro.

CONTROLE MÉDICO: Cel. Méd. Dr. José de Almeida Neves, Maj. Méd. Dr. João Pires Teixeira, Cap. Méd. Dr. José Cyriaco do Nascimento e 1.º Ten. Méd. Dr. Ivanir Martins de Mello.

Matéria: Pedagogia da Educação Física.

Assunto: Da Aprendizagem e Execução das Sessões de Trabalho Físico.

DOCUMENTO N.º 1

— INTRODUÇÃO —

A Escola de Educação Física do Exército, depois de dois anos de experiências com seus alunos e com soldados, está empenhada em lançar na tropa, naturalmente depois da aprovação do Estado-Maior do Exército, o Método Calistênico adotado nas Associações Cristãs de Moços do mundo inteiro. O grande anseio da Escola se justifica por muitos e variados motivos que passaremos a explicar.

Um dos mais importantes é evitar que, na prática da ginástica, haja solução de continuidade entre civis e militares, uma vez que, no mundo civil no Brasil, a ginástica praticada é a calistênica tipo Wood e Skarstrom. Desta forma, o soldado que haja passado por um clube civil encontrará, na caserna, a mesma ginástica que praticou quando criança e o civil desincorporado, voltando ao clube, como é o caso normal, achará o mesmo trabalho físico dos seus hábitos.

Aproveitar um excelente método de ginástica que jamais, através dos tempos, sofreu crítica de qualquer autoridade no assunto. Trata-se de um método universal, cujas formas de trabalho são absolutamente fisiológicas e pedagógicas por isso que, cada dia que passa, se firma, cada vez mais, no conceito universal.

Nenhum método de ginástica é tão atraente quanto o calistênico e a prova é que milhões de jovens, do mundo inteiro, o praticam nas A.C.M., voluntariamente.

Um dos motivos de atração do método é que os mesmos exercícios podem ser praticados com as mãos livres, com bastões ou com halteres de madeira, aparelhos de peso nulo, que dão atrativo especial ao trabalho ginástico. Em outras palavras, os bastões e halteres aumentam, de maneira notável, o grau de interesse dos praticantes, pela ginástica calistênica.

Outra grande vantagem do Método Calistênico das A.C.M. é que pode ele ser aplicado, sem restrições, para pessoas de todas as idades, a partir dos 8 anos e, em consequência, para os indivíduos de mais de 35 anos do Exército que, de acordo com as prescrições fisiológicas, só devem praticar "ginástica de conservação".

Outro motivo de atração do método é a questão do ritmo. Dois ritmos podem ser empregados numa mesma sessão de trabalho: o ritmo calistênico clássico e o ritmo de **balanceio**. Este último, fisiologicamente, é o ideal, porque com ele o praticante consegue o máximo de flexibilidade muscular e o máximo de mobilidade articular. Com este ritmo obtém-se ainda um maior encurtamento e um maior estiramento das fibras musculares, ações apropriadas para se conseguir, com mais facilidade, a "correção de postura". Isto tem tanto mais valor,

quando nos lembramos de que os movimentos que praticamos na vida cotidiana não são tão amplos como as articulações poderiam permitir e os músculos, ordenados pela vontade, executar. Com o tempo, o ser humano vai limitando as possibilidades dos seus movimentos articulares e é justamente o ritmo "balanceado" que, exigindo o máximo de trabalho dos músculos flexores e extensores, põe em ação, em toda a sua amplitude, as nossas articulações "enferrujadas" com o correr da idade.

O ritmo balanceado, de acordo com o discutido nos últimos "congressos mundiais de ginástica" é a última palavra na matéria e, por isso, a Escola, dentro da doutrina adotada através dos tempos, de que deve manter-se sempre atualizada, tornou-se prolecionista do referido ritmo praticado dentro do Método Calistênico, ora em experiência.

O primeiro ritmo, o chamado "clássico", por outro lado, por sua virilidade e marcialidade, é mais do que apropriado para as classes militares. Os dois ritmos se completam e, daí, sua adoção pelas A.C.M..

Já que falamos de que é velha a doutrina de que a Escola de Educação Física deve manter-se sempre atualizada nos assuntos desportivos e ginásticos, convém que esclareçamos que não deve causar admiração o atual trabalho da Escola, desejando adotar o Método Calistênico das A.C.M. no Exército. Caindo, como caiu, o Método Francês, deverá ser adotado um outro calcado em bases fisiológicas e pedagógicas e que não apresente dificuldade para ser praticado pelas classes militares.

É o próprio regulamento da Escola que na letra e, do artigo 1.º, diz que cabe ao estabelecimento: "estudar as modificações a serem introduzidas nos regulamentos de educação física, a fim de promover o aperfeiçoamento do método em prática no Exército e no país."

Ora, não está fazendo a Escola senão o seu dever, em procurar oferecer ao Exército um método compatível com as necessidades da tropa.

De fato, não é novidade que as escolas de educação física procurem atualizar-se uma vez que, agora mesmo, com data de 18 de junho de 1958, recebemos um convite para um Congresso Pan-Americano de Educação Física, a realizar-se em Porto Rico, onde no item 3, lemos o seguinte: "Remitir a este Comitê una copia de los programas de pedagogia y didáctica de la educación física actualmente vigentes, indicando la fecha de su aprobación y, en el caso ocurrente, se están en experimentación o si existe el propósito de revisarlos o si se aplican con carácter provisional, etc."

Ora, através do item 3, constante das diretivas para o Congresso Pan-Americano de Educação Física, a realizar-se em Porto Rico, chega-se, facilmente, à conclusão de que é coisa natural a evolução dos processos de trabalhos em uma Escola

especializada, como é o caso da nossa. Não se trata de derrubar métodos, mas sim de escolher um que atenda melhor às necessidades físicas dos militares, porém, dentro de bases fisiológicas. O momento é oportuno tendo em vista a revogação oficial do Método Francês.

Quanto à parte fisiológica, os experimentos foram feitos, apenas **pro forma**, pois sob este ponto de vista, o método em tela, jamais recebeu contestação.

Para que se justifiquem, cada vez, as preferências da Escola pelo Método Calistênico, basta que se verifique que, na 2.^a parte da Sessão de Trabalho Físico do Dia, o referido Método Calistênico prevê a prática da natação, do basquetebol, do vôleibol, do futebol de salão, das lutas e outras modalidades aconselhadas para **ginásios fechados**. Ora, se acrescentarmos a estas atividades aquelas que os nossos soldados estão habituados a praticar **ao ar livre** e outras mais praticadas nos exércitos onde a educação física está em nível mais elevado como, por exemplo, a ginástica com toros de madeira, pesos alçados, espaldares, em escadas e bancos suecos, em nada alteraremos o Método Calistênico em tela, ao contrário, o enriqueceremos, sem modificar sua doutrina básica.

Apenas a Escola substituiu a "música" pela "contagem" na questão da ritmação dos exercícios.

Cabe aqui uma ligeira referência no que concerne à substituição da "música" pela "contagem". As A.C.M. que ginasticam seus jovens em ginásios fechados, empregam o piano para ritmar os exercícios. No Exército, não sendo possível o emprego do referido instrumento, fomos buscar na ginástica americana o sistema de "contagem" para substituir a música. O resultado foi excepcional e podemos mesmo garantir que a nossa sessão de ginástica em nada sofreu, no que se refere à atração, pelo corte da música. A "contagem", com as modificações introduzidas pela nossa Escola, passou a ser ótimo "ritmador", sem forçar a respiração, como antes acontecia na ginástica americana, levando-se ainda a vantagem de poder trabalhar ao ar livre, sem o incômodo do pesado instrumento, que é o piano.

Com a "contagem contínua", como é feita na ginástica americana, a respiração torna-se muitíssimo forçada e o indivíduo não pode bloquear a caixa torácica para executar certos exercícios que exigiam o referido bloqueio. A Escola, em consequência, adotou contar somente o primeiro e último movimento de cada série, com resultados maravilhosos, sob o ponto de vista fisiológico, atestado pela sua Seção Médica. Com este procedimento, a turma não perde o ritmo e o praticante não força a respiração.

Fazendo-se um estudo profundo dos demais métodos, chegamos à conclusão de que o calistênico das A.C.M. parece ter sido idealizado para o soldado brasileiro que, na sua maioria, não se ginastica antes de ser incorporado ao Exército e, por isso, antes de tudo, antes mesmo da prática de qualquer modalidade desportiva, necessita praticar uma ginástica que lhe dê, principalmente, flexibilidade muscular, mobilidade articular, correção da postura e resistência orgânica à fadiga.

As finalidades acima citadas são conseguidas na primeira parte da sessão de trabalho diário do citado método, ou seja, através da ginástica calistênica. Na segunda parte da sessão e, através da prática das atividades de fundo desportivo e das de fundo ginástico, estas últimas acrescentadas pela Escola ao método, conforme ensinamentos tirados de outros países, o praticante tem oportunidade de desenvolver as suas qualidades morais e, particularmente, a coordenação dos movimentos, destreza e habilidade técnica, qualidades indispensáveis para atender às necessidades da guerra.

A não se escolher para o Exército o Método Calistênico das A.C.M., só restaria o Método Sueco, pois são os dois únicos à altura de substituir o Método Francês. Acontece que o Método Sueco que, aliás é adotado no Exército Chileno e em outros países, poucos conhecedores profundos tem o Brasil e daí uma maior dificuldade para sua difusão. Convém ressaltar que os trabalhos físicos de mais importância do Método Sueco entretanto, que já eram praticados no Exército Brasileiro e previstos no antigo C-21-20, continuarão fazendo parte do Método Calistênico em experiência, no título: "Atividades de Fundo Ginástico". Trata-se da ginástica de aparelhos, da acrobática, com e sem trampolim, sem contar com a ginástica em "espaldares", com "toros de madeira", "pesos alçados" e em "bancos suecos" que vão ser introduzidas no método.

Cabe aqui finalmente, uma observação elucidativa. A Escola de Educação Física do Exército não se interessou pelo Método Calistênico sem primeiro estudá-lo profundamente. Há cerca de dois anos que a Cadeira de Pedagogia e de Ginástica Geral, sob a direção do seu Chefe, Comandante e Diretor de Ensino, bem como da Seção Médica e do Subiretor de Ensino, vem realizando pesquisas, observações experiências quase que

diárias. Deste trabalho de fôlego resultaram as adaptações e modificações introduzidas no Método Calistênico, de modo a imprimir-lhe um cunho marcial, compatível com as classes armadas. No ano passado, as experiências foram feitas com os próprios alunos, e este ano, com alunos e com tropa do Forte São João. Do trabalho com tropa, a Escola chegou à conclusão de que as sessões de ginástica devem ser de "pequeno" e de "grande" grau de dificuldade. Assim, as sessões para soldados devem ser feitas com os exercícios de dois tempos, evitando-se, o mais possível, os exercícios combinados. Serão sessões de "pequeno" grau de dificuldade. Para as tropas de elite, como Escola Militar, Escola de Educação Física, Escola de Sargentos das Armas, etc., as sessões podem ser de "grande" grau de dificuldade, onde imperam os exercícios combinados, realizados em 4 tempos.

Os documentos foram repetidos neste número da Revista pelo fato de haverem recebido algumas alterações, tendo em vista as últimas experiências realizadas com tropa.

DOCUMENTO N.º 2

DAS ATIVIDADES FÍSICAS DA TROPA

- As atividades físicas da tropa constarão de:
- Ginástica Calistênica tipo A.C.M.;
- Atividades de Fundo Ginástico;
- Atividades de Fundo Desportivo.
- A Ginástica Calistênica tipo A.C.M. constituirá a Sessão Preparatória da Sessão de Trabalho Físico do Dia.
- As Atividades de Fundo Ginástico e Desportivo constituirão a Sessão Própriamente Dita da referida Sessão de Trabalho Físico do Dia.

DA GINÁSTICA CALISTÊNICA TIPO A.C.M.

O documento n.º 1 esclarece o que seja a Ginástica Calistênica adotada.

O gráfico, anexo, com o esquema da Sessão de Trabalho Físico do Dia entra em maiores detalhes, inclusive tratando da curva de esforço físico, tempo de duração das diversas partes da sessão, etc., etc.

DAS ATIVIDADES DE FUNDO GINÁSTICO

Estas atividades compreendem a prática das seguintes ginásticas especializadas:

- Ginástica com toros de madeira (trabalho individual);
- Ginástica com toros de madeira (trabalho coletivo);
- Ginástica com pesos alçados (até 7 quilos);
- Ginástica em espaldares;
- Ginástica em bancos suecos;
- Ginástica em escadas;
- Ginástica clássica de aparelhos:
 - (— cavalo
 - (— barra fixa
 - (— paralela
 - (— argola
- Saltos com e sem trampolim: livres e sobre plinto, carneiro e cavalo (este com e sem alça), etc.;
- Exercícios ginásticos recreativos (lagarta, etc.);
- Pirâmides simples (dois a dois) e coletivas com ou sem aparelhos.

DAS ATIVIDADES DE FUNDO DESPORTIVO

As atividades de fundo desportivo a serem praticadas são as seguintes:

- Pequenos jogos (quando reunidos em sessões, para efeito de recreação);
- Jogos militares;
- Corridas através campo, fora do quadro de atletismo;
- Natação utilitária, fora do quadro dos desportos aquáticos;
- Ataque e defesa (box coletivo, lutas, etc.);
- Pista de obstáculos (Do Pentatlo Militar Internacional);
- Desportos individuais e coletivos. Os desportos individuais e coletivos embora sejam classificados como atividades de fundo desportivo, devem ser praticados fora das horas destinadas à educação física, salvo quando houver campos e instalações suficientes para atender à totalidade ou grande parte dos homens da Unidade.

**ESQUEMA DA SESSÃO DE TRABALHO FÍSICO DO DIA
COM
GRÁFICO DO ESFORÇO FÍSICO**

<p>REPRESENTAÇÃO GRÁFICA APROXIMADA DO ESFORÇO DESPESIDIDO, RESPECTIVAMENTE DO AQUECIMENTO PROGRESSIVO, NA FORMA EM LÍNEA DE BARRAS, DURANTE CADA VEZ MAIOR, DA PROGRESSÃO DO GRÁFICO DAS EXERCÍCIOS DE INTENSIDADE, DA PROGRESSÃO DO NÚMERO DE EXERCÍCIOS ADOTADO PARA CADA EXERCÍCIO, DA CAPACIDADE DO CORPO, DA AÇÃO SUCEDIDA NOS EXERCÍCIOS DE SESSÃO PREPARATÓRIA, DO ESFORÇO PROMOVIDO PELOS EXERCÍCIOS DE SESSÃO PROPRIAMENTE DITA, E FINALMENTE, PELA AÇÃO SUCEDIDA NOS EXERCÍCIOS DE VOLTA E CALMA, E RESPECTIVAMENTE NOS PERÍODOS PELA DURAÇÃO DO GRÁFICO DO ESFORÇO FÍSICO.</p>								MAR-CEAS	MOLEJO E CORRIDAS VARIADAS	ESPALDAS	BRACOS	TRONCO	PERNAS	DORSO-LOMBARES	ABDOMINAIS	SALTAMENTOS VARIADOS	CALÇA TORÁXICA	ATIVIDADES DE FUNDO GINÁSTICO OU ATIVIDADES DE FUNDO DESPORTIVO	MARCA LENTA COM MOVIMENTOS RESPIRATORIOS MARCA COM CASO DO ASSUETO EXERCÍCIOS DE ORDEM UNIDA
								DIVISÃO DA SESSÃO	SESSÃO PREPARATÓRIA										SESSÃO PROPRIAMENTE DITA
SUB-DIVISÃO DA SESSÃO	EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA	EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO PARA OBTENÇÃO DO ESTÍMULO ORGÂNICO.	EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS PARA DESDESENVOLVIMENTO DA FLEXIBILIDADE MUSCULAR E MOBILIDADE ARTICULAR.				EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS PARA ATUAR PARTES LOCALMENTE SOBRE A FUNÇÃO RESPIRATORIA E CIRCULATÓRIA.	EXERCÍCIOS PARA AUMENTAR A CAPACIDADE TORÁXICA E PULMONAR, COM ATUAÇÃO INDIRETA SOBRE A NORMALIZAÇÃO DA RESPIRAÇÃO E CIRCULAÇÃO.	EXERCÍCIOS PARA AUMENTAR A FORÇA, RESISTÊNCIA, DESTREZA, AGILIDADE E PARA DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES MORAIS.	MOVIMENTO PARA NORMALIZAR A RESPIRAÇÃO E CIRCULAÇÃO, VERIFICAR SE ALGUMA EXISTEM TIRACÕES DE SFOCAÇÃO E CONTROLAR A DISCIPLINA MILITAR.									
TEMPO	3 MINUTOS	2 MINUTOS	13 OU 18 MINUTOS				1 MINUTO E 30 SEGUNDOS	30 SEGUNDOS	15 OU 20 MINUTOS	5 MINUTOS									

DOCUMENTO N.º 3

SESSÃO DE TRABALHO FÍSICO DO DIA

Sessão de Trabalho Físico do Dia constará, obrigatoriamente, das atividades básicas, de uma atividade complementar de fundo ginástico ou de fundo desportivo e da volta à calma, correspondendo, respectivamente, às seguintes partes: **Sessão Preparatória, Sessão Propriamente Dita, Volta à Calma.**

1 — SESSÃO PREPARATÓRIA

A **Sessão Preparatória** da Sessão de Trabalho Físico do Dia será materializada pela prática da Ginástica Calistênica tipo A.C.M. e tem as seguintes finalidades: correção da postura, estímulo orgânico, flexibilidade muscular e mobilidade articular, coordenação de movimentos, harmonia de formas e das proporções, trabalho intensivo das grandes funções orgânicas, principalmente da respiratória e circulatória e aumento de capacidade vital, tudo de modo a cooperar para o aperfeiçoamento do físico e saúde do soldado.

Compreende a Sessão Preparatória: exercícios de correção da postura, exercícios de aquecimento, exercícios analíticos ou de efeitos localizados (flexionamentos), exercícios sintéticos ou de efeitos gerais e, finalmente, exercícios para a caixa torácica.

- A Sessão Preparatória terá sempre o seguinte esquema:
- Exercícios de correção de postura 3 minutos
 - Exercícios de aquecimento 2 minutos
 - Exercícios de efeitos localizados (analíticos) 13 ou 18 minutos
 - Exercícios de efeitos gerais (sintéticos) 1 minuto e 30 segundos
 - Exercícios para a caixa torácica 30 segundos
 - Tempo total 20 ou 25 minutos

Os exercícios de efeitos localizados terão a duração de 13 minutos, quando a atividade complementar escolhida for de fundo desportivo. Quando esta atividade for de fundo ginástico,

os exercícios de efeitos localizados terão a duração de 18 minutos.

Nenhum grupo muscular dos exercícios de efeitos localizados será omitido para que se obtenha o tempo de 13 minutos. A diminuição deverá ser conseguida reduzindo-se o número de exercícios de cada grupo.

Os exercícios de correção da postura constarão de marchas corretivas para melhorar o porte e o andar, servindo também para iniciar o aquecimento corporal e "incitar" a turma para o trabalho.

Os de aquecimento, de uma corrida em andadura moderada e do exercício de corrida denominado "molejo". São exercícios apropriados para aquecer o corpo, particularmente, as pernas e provocar o estímulo orgânico, colocando o praticante em condições fisiológicas para o trabalho que se segue.

Os exercícios de efeitos localizados (analíticos) que serão, obrigatoriamente, executados em ritmo balanceado ou em ritmo calistênico, constarão de flexionamentos de espaldas, braços, tronco, pernas e dos exercícios para a região dorso-lombar e abdominal.

A sessão, entretanto, poderá ser organizada contendo exercícios realizados em ritmo balanceado e em ritmo calistênico.

Os exercícios para as espaldas ajudam a elevar os ombros, a endireitar as costas e a manter o peito e a cabeça em posição correta. Em outras palavras, são exercícios também, para correção da postura da parte superior do corpo, evitando particularmente o "peito fundo". São, em suma, exercícios especiais para corrigir a cifose.

Os exercícios para o braço devem sempre constar de flexões e extensões em apoio inclinado sobre o solo, pois são os únicos exercícios que, praticados sem aparelhos ou com aparelhos neutros (caso da calistênia), são de fato eficientes, em virtude de entrar em ação o peso do corpo. A eficiência mais se caracteriza pelo fato das massas musculares, na execução dos movimentos, encontrarem, automaticamente, resistências e oposições a vencer. Nestas condições estes exercícios, além da flexibilidade muscular e mobilidade articular procurada, cooperam também para o desenvolvimento da força muscular.

Os exercícios de tronco, de um modo geral, são especiais para dar mobilidade e flexibilidade à coluna vertebral, pelos va-

riados movimentos de flexão, inclinação lateral, rotação e torção combinada com flexão.

O movimento de flexão frontal é particularmente apropriado para corrigir os casos de lordose. Além deste efeito de caráter estrutural eles provocam, funcionalmente, um estímulo geral no conteúdo da cavidade abdominal, particularmente, pela melhoria das condições circulatórias da região.

As inclinações laterais, rotações e torções do tronco são exercícios que interessam de perto os grandes e pequenos oblíquos do abdome, quadrado lombar e retos abdominais, em síntese, trabalham especialmente a cintura.

Fisiologicamente são exercícios que através da pressão e tensão intra-abdominal, estimulam mecânicamente os intestinos a uma peristalse mais vigorosa.

Pelas inclinações laterais corrige-se, principalmente, as escolioses.

Da mesma forma que os exercícios de braços, os exercícios de pernas devem sempre constar de flexões e extensões, para contar também com a ajuda do peso do corpo e conseqüentes resistência e oposições a vencer.

Os exercícios dorso-lombares são exercícios especiais para trabalhar os músculos das costas e os músculos posteriores da articulação dos quadris, atuando particularmente sobre a coluna vertebral.

Os exercícios abdominais atuam principalmente para desenvolver a parede abdominal, de modo a evitar hernias e ptoses viscerais. Estes exercícios, fisiologicamente, também estimulam os movimentos peristálticos, contribuindo para curar ou evitar as prisões de ventre. São exercícios que ainda cooperam para a correção da postura, pela diminuição da curva lombar.

Os exercícios de efeitos gerais (sintéticos) constarão de exercícios que atuem, principalmente, sobre a função circulatória e respiratória, como por exemplo, os saltitamentos variados.

Os exercícios para a caixa torácica, finalmente, constarão de inspirações profundas, combinadas com peculiar movimentação dos braços, com a finalidade de aliviar as costelas e clavículas, visando aumentar, respectivamente no sentido lateral e longitudinal, a amplitude torácica (desenvolvimento da capacidade vital).

Estes exercícios devem ser feitos começando por uma expiração. As inspirações e expirações devem ser completas e se sucedem sem parar.

Os exercícios para a caixa torácica agem principalmente sobre as articulações das costelas, músculos da respiração e sobre os fixadores das espáduas para trás.

Os exercícios de efeitos localizados (analíticos) devem ser ministrados na seguinte ordem e posições iniciais:

- Exercícios para as espáduas, na posição de pé;
- Exercícios de braços, em apoio inclinado sobre o solo, posição apropriada para um trabalho mais eficiente dos membros superiores;
- Exercícios de tronco (flexão frontal, inclinação lateral, rotação, torção com flexão), na posição de pé;
- Exercícios de pernas (flexão e extensão), na posição de pé;
- Exercícios especiais para a região dorso-lombar, de pé, em decúbito ventral ou em apoio inclinado sobre o solo;
- Exercícios especiais para o abdome, na posição sentado, em decúbito dorsal ou deitado de costas sobre os antebraços;
- Exercícios de efeitos gerais (saltitamentos), na posição de pé as mãos nos quadris ou com os braços acima e abaixo (Polichinelo);
- Exercícios para a caixa torácica, na posição de pé, em afastamento lateral e com os dois movimentos peculiares, com elevação dos braços flexionados e circundação dos braços flexionados (exercícios do método francês).

No que respeita à escolha dos exercícios para os diferentes grupamentos dos exercícios de efeitos localizados (analíticos), o instrutor, segundo sua habilidade e conhecimento de anatomia, os selecionará livremente, com a obrigação, porém, de que entrem em ação, de cada vez, os músculos da região eleita para ser trabalhada, segundo a ordem preconizada no esquema da sessão preparatória.

Nos exercícios de efeitos localizados, as massas musculares maiores serão contempladas com maior número de exercícios (ver sessões padrões).

A Escola fornecerá documentos com sessões padrões e outros com a relação de exercícios para atender aos diferentes grupos musculares, pormenorizando quais os que devem ser praticados com as mãos-livres, com halteres e com bastões.

Dispondo das relações referidas, os instrutores poderão organizar novas sessões de trabalho físico, desde que sigam, naturalmente a doutrina e as prescrições contidas nos documentos básicos.

A Sessão Própriamente Dita da Sessão de Trabalho Físico do Dia, será constituída pelas atividades de Fundo Ginástico e de Fundo Desportivo e tem as seguintes finalidades:

— cooperar também para a obtenção da flexibilidade muscular e mobilidade articular, destreza e agilidade do combatente, desenvolvendo nele, porém, e particularmente, a sua força muscular bem como suas qualidades morais.

Estas últimas qualidades são desenvolvidas, em toda sua plenitude, através dos desportos coletivos e individuais, praticados fora das horas reservadas para a educação física.

Esta sessão terá a duração de 15 ou 20 minutos.

A Sessão Própriamente Dita será de 20 minutos, quando se tratar de uma atividade de fundo desportivo e será de 15 minutos, no caso da atividade de fundo ginástico.

Para as atividades de fundo ginástico com toros de madeira e pesos alçados, a escolha dos exercícios deve obedecer ao critério de serem graduados em ordem de intensidade e dificuldade crescentes.

Os exercícios da Sessão Própriamente Dita destas modalidades deverão obedecer à ordem estabelecida para os exercícios de efeitos localizados das Sessões Preparatórias (ver as sessões padrões das modalidades em tela, organizadas pela Escola).

Para as demais sessões de fundo ginástico seguir-se-á, na seleção dos exercícios, uma escala progressiva em dificuldade e complexidade crescentes. É o caso das ginásticas acrobáticas e de aparelhos.

Quando a atividade complementar for de fundo desportivo, ao terminar a Sessão Preparatória, entra-se diretamente, na sua execução, sem necessidade de qualquer aquecimento ou prática de educativos. Estes têm razão de ser quando da prática dos desportos individuais e coletivos, praticados fora das horas da instrução.

Para determinadas atividades de fundo desportivo será necessário que haja progressão no esforço a ser dispendido pelos executantes de modo a que a resistência orgânica se faça presente pelo treinamento progressivo. Este é o caso das corridas através campo, que, no início, devem ser praticadas com a instrução de percursos de marcha. É também o caso dos percursos natatórios, que deverão ir aumentando progressivamente.

Os tempos parciais das diversas partes da Sessão de Trabalho Físico do Dia deverão ser obedecidos com flexibilidade (um minuto a mais ou a menos, não influirá na curva de esforço físico).

Em princípio, quando a atividade básica for feita com as mãos livres, a atividade complementar de fundo ginástico deverá ser feita com aparelhos e vice-versa.

3 — VOLTA A CALMA

Esta parte da sessão constará do seguinte: movimentos respiratórios, marcha com canto ou assobio e exercícios de ordem unida.

Movimentos respiratórios

Estes movimentos respiratórios têm por fim fazer desaparecer o cansaço e devem ser executados com o mínimo de contrações musculares. Devem ser executados da seguinte maneira: expirar pela boca levando as espáduas para frente; inspirar pelo nariz levando as espáduas para trás, e braços caídos naturalmente, ligeiramente afastados do corpo e endireitando a coluna vertebral.

Marcha com canto ou assobio

Atividades praticadas dentro dos exercícios de ordem unida para verificar se não existem mais traços de sufocação. Os homens devem cantar naturalmente, sem forçar a voz.

Exercícios de ordem unida

Estes exercícios são feitos para que o instrutor coloque novamente a "turma na mão", particularmente, depois das práticas desportivas levadas a efeito durante as Sessões Própriamente Ditas.

DOCUMENTO N.º 4

DA APRENDIZAGEM E EXECUÇÃO DAS SESSÕES DE TRABALHO FÍSICO

— A Educação Física deve ser ministrada em conjunto, na Subunidade ou por frações, inclusive nos cursos de formação.

— Pelas novas formas de trabalho físico, postas em experiência, é possível que um Oficial ou Sargento sem diploma possa ministrar, dentro das regras pedagógicas e leis fisiológicas, uma Sessão de Trabalho Físico do Dia. Para isso, torna-

se necessário que os referidos Oficiais e Sargentos sem curso se atenham à prática das Sessões Padrões fornecidas pela Escola, já com a curva de esforço físico dosada e graduada. Somente, os Oficiais com o Curso de Educação Física e atualizados dispõem de elementos para organizar novas Sessões de Trabalho Físico, o que aliás não é necessário porque as Sessões Padrões fornecidas pela Escola são suficientes para atender à tropa.

— O Método Francês antigo é que se batia pela prática de muitas lições durante o ano de instrução. A própria Escola de Joinville Le Pont corrigiu este erro inicial do método, quando instituiu lições padrões.

— Para que a Educação Física seja ministrada na Subunidade ou frações, são indispensáveis as seguintes providências:

1.º) — Os Oficiais e Sargentos de Educação Física, diplomados antes do ano de 1957, deverão atualizar-se, a fim de que possam ministrar os conhecimentos ginásticos, dentro da nova doutrina.

2.º) — Os capitães, oficiais subalternos e os sargentos das Subunidades, sem o Curso de Educação Física, devem ser treinados pelo Oficial de Educação Física atualizado em estágio nunca inferior a 15 sessões de trabalho. Este é o tempo indispensável e necessário para que os Oficiais e Sargentos fiquem em condições — os primeiros ministrarem as sessões — os segundos de desempenharem o papel de guia e, eventualmente, ministrarem sessões.

— O estágio deverá ser feito nas horas previstas para a instrução dos quadros.

3.º) — Os tenentes e sargentos das Subunidades precisam ficar conhecedores da técnica de cada exercício das diferentes sessões padrões, a fim de que possam fazer as correções que se fizerem necessárias. Necessitam, outrossim, tomar conhecimento dos "comandos" usados, de modo a que possam ser bem entendidos pela tropa e pelos guias quando estiverem ministrando as sessões de trabalho físico.

4.º) — Os sargentos escolhidos e com aptidão nata para a função de guia nas Subunidades ou frações devem continuar seu aperfeiçoamento físico sob a orientação do oficial de Educação Física da Unidade, visto como serão os guias e modelos das turmas, e, por isso, responsáveis pela execução perfeita dos movimentos, pela constância do ritmo (balanceado ou calistênico), pela contagem dos tempos de cada exercício e, principalmente, pelo número de repetições adrede combinadas.

— Para as funções de "guia" deve-se, entretanto, escolher os sargentos melhores executantes, mais jovens e de maiores pendores para a ginástica, não obstante não tenha Curso de Educação Física.

5.º) — Os cabos com aptidão para a ginástica poderão ser aproveitados para guias, a critério dos comandantes de Subunidades.

6.º) — Para solucionar o caso dos Oficiais e Sargentos diplomados em Educação Física, porém não atualizados, poderá a Unidade, através de entendimentos, conseguir que seu aperfeiçoamento seja orientado por um oficial de outra Unidade, atualizado.

7.º) — Um oficial atualizado com o Curso de Educação Física a partir de 1957, inclusive poderá, dentro da guarnição, dirigir estágios em diferentes Unidades.

DOCUMENTO N.º 5

DIREÇÃO E EXECUÇÃO DAS SESSÕES DE TRABALHO FÍSICO

GENERALIDADES:

A "Sessão Preparatória" (atividades básicas) de qualquer Sessão de Trabalho Físico do método tem comandos mais ou menos padronizados para todas as sessões, os quais chamaremos de "comandos comuns". Afóra estes "comandos comuns" teremos os "comandos peculiares", para as diferentes sessões de calistênica com as mãos livres, com bastões ou com halteres.

A "Sessão Propriamente Dita" (atividades complementares), ao contrário da Sessão Preparatória, não tem "comandos comuns". Estes variam com a atividade física posta em prática. Todos os "comandos", portanto, são "peculiares".

A "Volta à Calma" é absolutamente igual para qualquer Sessão de Trabalho Físico e, em consequência, os "comandos" também serão iguais para todas as Sessões.

COMANDOS COMUNS:

A — Sessão Preparatória

1 — Estando a Escola em qualquer formação:

COMANDO: — Escola por um atrás do guia! Marche!
Marche!

NOTA: — O guia conduz a Escola para o retângulo de instrução executando a "corrida do atleta" na mão esquerda, isto é, no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.

— A Escola toma o "retângulo" correndo, para maior rapidez de ação e para despertar fisiologicamente os homens para o trabalho físico.

— A instrução de educação física deve ser dada para turmas de cerca de 40 homens e sempre em retângulos de dimensões igual a um campo de basquetebol. Quando tratarmos de "local" entraremos no detalhe.

2 — Estando toda a Escola já desenvolvida em coluna por um:

COMANDO: — Marcha com grande balanceamento dos braços, Marche!

3 — Logo que a Escola entra em marcha, iniciam-se os "comandos peculiares" para os diferentes exercícios de "correção da postura" constantes, sejam das sessões de calistênica com as mãos livres, sejam com bastões ou com halteres. Estes exercícios serão sempre executados na seguinte seqüência:

— Posição para o guia.

— Posição para a tropa.

— Execução do guia, seguida pela tropa.

— Cessar para o guia, seguido pela tropa.

EXEMPLO:

— Nome do exercício: Braços à frente e acima, na ponta dos pés.

COMANDO: — Marcha na ponta dos pés, braços na vertical.

— Guia, posição!

EXECUÇÃO: — O guia conta: 1, 2, executando o movimento na ponta dos pés.

(PI) — No tempo 1, leva os braços à frente.

— No tempo 2, leva os braços acima, ficando na ponta dos pés.

— A tropa conta: 1, 2, imitando o guia.

COMANDO: — Braços à frente e braços acima.

— Guia, começar!

EXECUÇÃO: — O guia conta: 1, 2, 3, 4, executando o movimento na ponta dos pés.

— No tempo 1, leva os braços à frente.

— No tempo 2, leva os braços acima.

— O tempo 3 é igual ao 1 e o tempo 4 igual ao 2.

— A tropa conta: 1, 2, 3, 4, imitando o guia.

COMANDO: — Guia, cessar!

EXECUÇÃO: — O guia fazendo o movimento conta: 1, 2, 3, 4, e pára na posição inicial.

— A tropa fazendo o movimento conta: 1, 2, 3, 4, e, também, pára na posição inicial.

COMANDO: — Marcha com grande balanceamento dos braços!

— Guia, marche!

EXECUÇÃO: — O guia conta: 1, 2, executando o movimento.

— No tempo 1, leva os braços à frente.

— No tempo 2, e no pé esquerdo, movimenta os braços com energia para a marcha.

— A tropa conta: 1, 2, seguindo o guia, porém no mesmo ritmo.

NOTA: — Em princípio para tomar ou desfazer a posição inicial de qualquer marcha corretiva o tempo 1 será sempre braços à frente. Isto para facilitar a passagem para a marcha com balanceamento dos braços.

4 — Terminados os exercícios de correção da postura, não importa o tipo da sessão que esteja sendo dada (mãos livres, halteres ou bastões) a tropa entra na corrida curta (corrida do atleta) para início dos exercícios de aquecimento:

COMANDO: — Escola correndo curto: Marche!
Marche!

5 — Depois da Escola, correndo, ter dado duas voltas completas no retângulo:

COMANDO: — Escola, em círculo!

NOTA: — Exigem-se duas voltas completas para fins de aquecimento.

6 — Depois de toda Escola fechar o círculo:

COMANDOS: — Escola correndo no mesmo lugar!
— Guia ao centro!
— Escola, frente para o guia!

NOTA: — É conveniente, nos primeiros dias de trabalho com tropa de soldados, mandar-se abrir os braços para se formar o círculo com mais facilidade.

7 — Depois de Escola estar voltada com a frente para o interior, com o intervalo de dois braços entre os homens, e o guia no centro do círculo:

COMANDOS: — Escola, corrida com elevação dos joelhos!

— Aumentando!
— Diminuindo!
— Aumentando!
— Diminuindo!
— Escola, corrida normal no mesmo lugar!

8 — Depois da Escola ter passado à corrida normal:

COMANDO: — Escola numerar seguidamente por 5, 6, 7, etc.

NOTA: — O instrutor aponta o primeiro número 1 e a Escola começa a contagem pela esquerda, por grupos 5, 6, 7, etc., conforme a ordem que foi dada.

— Nos primeiros dias de trabalho com tropa é conveniente:

- que a contagem seja feita com a tropa imóvel;
- que se mande os n.º 1 levantar o braço, a fim de que se verifique a contagem, não esquecendo de mandar baixar o braço, após a verificação.
- que a entrada em formação seja feita em marcha, pois correndo, no início, é difícil.

9 — Depois da tropa ter numerado por...

COMANDO: — Escola frente para direita, por um atrás do guia!

NOTA: — O guia corta o círculo na frente do primeiro número 1 e dirige a Escola, sempre correndo, novamente para os lados do retângulo, na mão esquerda.

10 — Depois da Escola tomar o lado do retângulo que ficar oposto à futura frente da tropa, escolhida para realização dos exercícios de efeitos localizados:

COMANDO: — Escola, em formação!

NOTA: — O guia ao chegar à metade do lado do retângulo oposto à futura frente da tropa (lado da retaguarda) faz conversão a esquerda e avança até meio caminho do local onde deverá postar-se para demonstrar os exercícios, posteriormente.

— O primeiro número 1 continua até o final da reta do retângulo e faz conversão a esquerda avançando até ficar numa linha a cinco metros atrás do guia (este está no momento a meio caminho do local onde ficará para demonstrar exercícios).

— O segundo número 1, segue o grupo da frente e faz a conversão a esquerda de modo a ficar com dois metros de intervalo do primeiro número 1 continuando para frente até ficar na linha de cinco metros atrás do guia, onde já se acha o primeiro número 1.

— Os demais números 1 agem de modo idêntico, ficando sempre ao lado e a dois metros de intervalo do número 1 anterior.

— No início, antes dos números 1 ficarem com a vista aferida para a distância de três metros é conveniente mandar a primeira fileira abrir os braços. Deve ser fixado, por ordem, o homem do centro para que os outros se afastem ou correm para a esquerda ou para a direita. É preciso não esquecer mandar baixar o braço antes de avançar.

11 — Estando todos os números 1 alinhados, um ao lado do outro, com dois metros de intervalo e a cinco metros do guia:

COMANDO: — Escola em frente!

NOTA: — Toda a Escola avança atrás do guia, aproveitando os homens este avanço para tomarem as distâncias de três passos. Os intervalos de três metros entre os números 1, serão mantidos, durante a progressão para à frente.

— O guia avança um pouco mais à frente da linha designada para os números 1, a fim de começar no local que lhe foi reservado (sempre que possível, um palanque) para demonstrar os exercícios.

12 — Estando a Escola correndo no mesmo lugar e os homens alinhados com as distâncias e intervalos tomados:

COMANDO: — Escola alto!
— Fileiras pares, um passo largo à esquerda (direita), **Marche!**

NOTA: — No início convém, por qualquer artifício, como por exemplo, mandar levantar o braço, fixar bem quais as fileiras pares. Um meio de lembrar aos soldados quais as fileiras pares é recordar que quem foi "par" na Contagem anterior faz parte destas fileiras.

— Na voz "frente para o guia" os homens bem da direita e bem da esquerda fazem, respectivamente oitava a esquerda e oitava a direita para ficarem inteiramente voltados com a frente para o guia.

— Para a execução do exercício de efeitos localizados, o guia conta uma única vez executando o exercício. A tropa, depois que o guia terminar a contagem é no mesmo ritmo, repete os mesmos números, iniciando sempre o movimento pelo lado esquerdo.

— O guia deve iniciar o movimento pelo lado direito ou esquerdo de modo a que sempre a Escola o inicie pelo lado esquerdo.

— O guia deve ficar de frente para a tropa.

— A tropa repete sempre os mesmos números pronunciados pelo guia. Se o guia contar 1, 2 a tropa repetirá 1, 2; se o guia contar 1, 2, 3, a tropa contará 1, 2, 3, etc. Depois de esgotar-se o número de repetições adrede combinadas para cada exercício o guia volta a contar e pára na posição inicial. A tropa, no mesmo ritmo, repete a numeração e também pára na posição inicial.

— O guia conta para desfazer a posição inicial. A tropa repete a contagem e desfaz a referida posição.

— Para outros exercícios, a **Posição Final** é a **Posição Inicial** do exercício que se segue e por isso, o guia nem sempre contará para desfazer o movimento.

— Para entrar na Posição Inicial o guia contará os tempos, do mesmo modo que faz para desfazê-la; apenas não executa a repetição do movimento como faz com o exercício propriamente dito.

13 — Terminados os exercícios de efeitos localizados, a tropa executará os exercícios de efeitos gerais (saltitamentos variados):

— Para estes exercícios além da tomada obrigatória de **Posição Inicial**, o guia faz a contagem: 1, 2, 3, 4 todas as vezes que passa de um tipo de saltitamento para outro. A mesma contagem (1, 2, 3, 4) é feita para iniciar os saltitamentos e para terminá-los. O mecanismo é sempre o mesmo: depois do **Guia** e **Tropa** haverem tomado a **Posição Inicial**, o guia inicia os saltitamentos contando: 1, 2, 3, 4; a tropa repete, dentro do ritmo 1, 2, 3, 4 imitando o guia. Para mudar de saltitamentos, o guia conta: 1, 2, 3, 4 mudando o tipo do saltitamento no tempo 1. A tropa, dentro do ritmo conta: 1, 2, 3, 4 e, também no tempo 1, muda o saltitamento. Para terminar os saltitamentos, o guia conta: 1, 2, 3, 4 e também pára.

14 — Os saltitamentos devem ser sempre iniciados com os "pés juntos" e terminar pelo "polichinelo".

15 — Para os exercícios de Caixa Torácica, também deve haver uma **Posição Inicial** para guia e tropa.

16 — Ainda para os exercícios de Caixa Torácica, quando a tropa estiver trabalhando com bastões ou halteres, deverá colocá-los no solo, conforme está prescrito nas lições.

B — Sessão Própriamente Dita

— Terminada a Sessão Preparatória, o instrutor passa a ministrar a Sessão Própriamente Dita, empregando os "comandos peculiares" correspondentes às atividades complementares de fundo ginástico ou desportivo.

C — Volta à Calma

1 — Terminada a Sessão Própriamente Dita, o instrutor inicia a volta à calma empregando os "comandos comuns" que serão sempre os mesmos para qualquer Sessão de Trabalho Físico do Dia:

COMANDOS: — Escola em forma por (três, por cinco, etc.) atrás do guia!

— Dois metros de distância e intervalo entre os homens!

NOTA: — O guia faz com a mão direita o sinal correspondente ao número comandado e continua marchando. A Escola em marcha, sem cadência, vai formar à sua retaguarda e os homens tomando as distâncias e intervalos.

2 — Estando a Escola em formação para os exercícios respiratórios:

COMANDO: — Marcha lenta com exercícios respiratórios. Marche!

2 — Depois de, mais ou menos, três exercícios respiratórios por homem:

COMANDOS: — Cessar os exercícios respiratórios!
— Escola, cerrando as distâncias e intervalos entre os homens!

— Ordinário! Marche!

— Canção X, pela testa, começar!

NOTA: — Notando-se sinais de sufocação através do canto, repete-se os exercícios respiratórios.

4 — Depois de um minuto de canto:

COMANDO: — Cessar o canto!

NOTA: — Em vez de canto, o instrutor pode mandar assobiar.

— O canto ou assobio servem como meio de verificação para testar se ainda existe traços de sufocação nos homens. Não devem passar de um minuto.

5 — Terminados o canto ou assobio:

COMANDOS: — Virão os comandos de ordem unida para colocar a Escola na mão e encerrar a Sessão de Trabalho Físico do Dia.

SESSÕES PREPARATÓRIAS PARA SOLDADOS

- Grau de dificuldade: Pequeno
- Tipo de Ginástica usada:
 - Calistenia com as mãos livres
 - Calistenia com halteres
 - Calistenia com bastões

SESSÃO PREPARATÓRIA N.º 1

GINÁSTICA CALISTÊNICA COM AS MÃOS LIVRES

UNIFORME: De Educação Física

MATERIAL: Nenhum

DURAÇÃO: De 20 a 25 minutos

GRAU DE DIFICULDADE: — Pequeno

I — PARTIDA

— Marcha com grande balanceamento dos braços, marchel...

II — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

N.º 1 — PI — Braços à frente (1)
— Braços na vertical, marcha na ponta dos pés (2)

Ex — Braços à frente (1) (3)

— Braços acima (2) (4)

PF — Braços à frente (1)

— Marcha com grande balanceamento dos braços (2)

N.º 2 — PI — Braços à frente (1)

— Mãos nos quadris (2)

Ex — Marcha com elevação alternada dos joelhos (1, 2, 3, 4)

PF — Braços à frente (1)

— Marcha com grande balanceamento dos braços (2)

NOTA: — Para comandar, início e término dos exercícios ver doc. n.º 5.

III — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

N.º 1 — Corrida do atleta. O guia conta 1, 2, 3, 4, iniciando a corrida e a tropa repete a contagem, imitando o guia.

N.º 2 — Escola, em círculo!...

N.º 3 — Corrida no mesmo lugar!...

N.º 4 — Guia ao centro!...

N.º 5 — Escola, frente para o guia!...

N.º 6 — Corrida com elevação dos joelhos: aumentando, diminuindo!...

N.º 7 — Numerar por...!

N.º 8 — Números 1, levantar o braço!...

N.º 9 — Baixar o braço!...

N.º 10 — Escola, frente para a direita, por um, correndo curto atrás do guia!...

N.º 11 — Escola, entrada em formação!...

NOTA: — Ver doc. n.º 5, inclusive para a contagem.

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

ESPÁDUAS

N.º 1 — PI — Posição de sentido

Ex — Elevação, pelo lateral, dos braços acima (1) (3)

— Posição de sentido (2) (4)

PF — Posição inicial

BRAÇOS

N.º 2 — PI — Agachado, mãos no solo, com joelhos unidos (1)

— Lançamento das pernas para trás (2)

Ex — Flexão dos braços (1) (3)

— Extensão dos braços (2) (4)

PF — Grupando o corpo (1)

— De pé, por salto (2)

TRONCO

N.º 3 — PI — Por salto, afastamento lateral, braços no lateral (1)

— Mão à nuca (2)

Ex — Flexão frontal do tronco (costas retas) (1) (3)

— Extensão do tronco (2) (4)

PF — Braços no lateral (1)

— Por salto, posição de sentido (2)

TRONCO (Flexão Frontal)

N.º 4 — PI — Posição final

Ex — Flexão frontal (costas curvas) tocando com as pontas dos dedos a ponta dos pés (1) (3)

— Posição de sentido (2) (4)

PF — Posição inicial.

TRONCO (Lateral)

N.º 5 — PI — Por salto, afastamento lateral, braços no lateral (1)

— Mãos à nuca (2)

Ex — Tríplex flexão lateral para a esquerda (1, 2, 3)

— Posição inicial (4)

— Tríplex flexão lateral para a direita (1, 2, 3)

— Posição inicial (4)

PF — Braços no lateral (1)

— Mãos ao peito (2)

TRONCO (Rotação)

N.º 6 — PI — Posição final

Ex — Tríplex rotação do tronco para a esquerda (1, 2, 3)

— Posição inicial (4)

— Tríplex rotação do tronco para a direita (1, 2, 3)

— Posição inicial (4)

- PF — Braços no lateral (1)
— Por salto, posição de sentido (2)

PERNAS

- N.º 7 — PI — Braços no lateral (1)
— Mãos nos quadris (2)
Ex — Tríplex flexão das pernas (1, 2, 3)
— Extensão das pernas (4)
PF — Braços no lateral (1)
— Posição de sentido (2)

DORSO LOMBARES

- N.º 8 — PI — Agachado, mãos no solo com os joelhos unidos (1)
— Lançamento das pernas para trás com flexão dos braços (2)
— Extensão dos braços para frente (3)
Ex — Elevação da perna esquerda estendida e da cabeça (1)
— Abaixamento da perna esquerda e da cabeça (2)
— Elevação da perna direita estendida e da cabeça (3)
— Abaixamento da perna direita e da cabeça (4)
PF — Flexão dos braços (1)
— Grupamento do corpo e extensão dos braços (2)
— Posição de sentido (3)

ABDOMINAIS (Ação das pernas)

- N.º 9 — PI — Por salto, pernas cruzadas, braços à frente, sentar (1)
— Extensão das pernas, mantendo os braços à frente (2)
Ex — Flexão das pernas (1) (3)
— Extensão das pernas, batendo com as mãos nos joelhos (2) (4)
PF — Pernas esticadas com as mãos nos joelhos

ABDOMINAIS (Ação do tronco com flexão e torção)

- N.º 10 — PI — Afastamento das pernas com braços no lateral (1)
— Mãos ao peito (2)
Ex — Flexão do tronco sobre a perna esquerda, tocando com as mãos o peito do pé esquerdo (1)
— Posição inicial (2)
— Flexão do tronco sobre a perna direita, tocando com as mãos o peito do pé direito (3)
— Posição inicial (4)
PF — Posição inicial

ABDOMINAIS (Ação das pernas)

- N.º 11 — PI — Unir as pernas (1)
— Inclinando o tronco, apoiando-se nos antebraços, palmas das mãos para baixo (2)
— Elevar as pernas unidas e estendidas (3)
Ex — Afastamento das pernas (1) (3)
— União das pernas (2) (4)
PF — Posição inicial

ABDOMINAIS (Ação do tronco)

- N.º 12 — PI — Abaixamento das pernas (1)
— Elevação do tronco com braços na vertical (2)
Ex — Tríplex flexão do tronco sobre as pernas, de modo que as mãos toquem os pés (1, 2, 3)
— Elevação do tronco, braços na vertical (4)
PF — Cruzando as pernas, braços à frente (1)
— Por salto, posição de sentido (2)

V — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

- N.º 1 — PI — Braços no lateral (1)
— Mãos nos quadris (2)

- Ex — Saltitamentos variados
PF — Posição de sentido

NOTA: — Para os saltitamentos e mudança de um para outro, ver doc. n.º 5.

VI — EXERCÍCIOS DA CAIXA TORÁCICA (Com elevação dos braços flexionados)

- N.º 1 — PI — Por salto, afastamento lateral, braços no lateral (1)
— Braços flexionados colocados ao tórax (2)
Ex — Fazer uma expiração comprimindo o tórax com os braços flexionados (1) (3)
— Inspirar, levando os cotovelos e elevando-se para cima e para trás (2) (4)

NOTA — Nos exercícios de caixa torácica, somente no início, para os soldados aprenderem o mecanismo ou nos dias de demonstrações públicas, é que o instrutor conta os tempos para o guia e para a tropa.

— A duração da Sessão Preparatória será de 20 minutos, quando a atividade que se seguir for de fundo desportivo e de 25 minutos, quando a atividade posterior for de fundo ginástico.

SESSÃO PREPARATÓRIA N.º 2

GINÁSTICA CÁLÍSTENICA COM HALTERES

UNIFORME: De Educação Física

MATERIAL: Halteres

DURAÇÃO: De 20 a 25 minutos

GRAU DE DIFICULDADE: — Pequeno

I — PARTIDA

- Marcha com grande balanceamento dos braços, marchel...

II — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 — PI — Halteres à frente (1)
— Halteres ao peito, braços flexionados e marcha na ponta dos pés (2)
Ex — Halteres no lateral (1) (3)
— Posição inicial (2) (4)
PF — Halteres à frente (1)
— Marcha com grande balanceamento dos braços (2)
N.º 2 — PI — Halteres à frente (1)
— Halteres nos quadris (2)
Ex — Marcha com elevação alternada dos joelhos (1, 2, 3, 4)
PF — Halteres à frente (1)
— Marcha com grande balanceamento dos braços (2)

NOTA: — Para comandar início e término dos exercícios, ver doc. n.º 5.

III — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 — Corrida do atleta. O guia conta 1, 2, 3, 4 iniciando a corrida, e a tropa repete a contagem, imitando o guia.
N.º 2 — Escola, em círculo!...
N.º 3 — Corrida no mesmo lugar!...
N.º 4 — Guia ao centro!...
N.º 5 — Escola, frente para o guia!...
N.º 6 — Corrida com elevação dos joelhos: aumentando, diminuindo!...
N.º 7 — Numerar por...!
N.º 8 — Números 1, levantar o braço!...
N.º 9 — Baixar o braço!...
N.º 10 — Escola, frente para a direita, por um, correndo curto atrás do guia!...
N.º 11 — Escola, entrada em formação!...

NOTA: — Ver doc. n.º 5, inclusive para a contagem.

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

ESPADUAS

- N.º 1 — PI — Pernas unidas, halteres atrás
Ex — Elevação dos braços pela lateral ba-

- tendo halteres acima (1) (3)
 — Posição inicial (2) (4)
 PF — Posição inicial

BRAÇOS

- N.º 2 — PI — Agachado, mãos no solo com joelhos unidos (1)
 — Lançamento das pernas para trás (2)
 Ex — Flexão dos braços (1) (3)
 — Extensão dos braços (2) (4)
 PF — Grupando o corpo (1)
 — Por salto, de pé, halteres atrás (2)

TRONCO (Flexão Frontal)

- N.º 3 — PI — Por salto, afastamento lateral dos braços e das pernas (1)
 — Halteres à frente e colados (2)
 Ex — Flexão frontal do tronco (costas retas) batendo os halteres atrás (1) (3)
 — Posição inicial (2) (4)
 PF — Braços no lateral (1)
 — Por salto, pernas unidas, halteres atrás (2)

TRONCO (Flexão Frontal)

- N.º 4 — PI — Posição final
 Ex — Flexão frontal (costas curvas) batendo os halteres embaixo (1) (3)
 — Posição inicial (2) (4)
 PF — Posição inicial

TRONCO (Lateral)

- N.º 5 — PI — Por salto, afastamento lateral das pernas e braços (1)
 — Halteres na vertical, colados (2)
 Ex — Halteres aos ombros (1)
 — Flexão lateral para a esquerda (2)
 — Tronco na vertical (3)
 — P I (4)
 — Para o outro lado: 1, 2, 3, 4
 PF — Braços no lateral (1)
 — Por salto, halteres atrás (2)

TRONCO (Rotação)

- N.º 6 — PI — Por salto, afastamento lateral das pernas e braços (1)
 — Halteres ao peito, colados (2)
 Ex — Rotação do tronco para a esquerda com lançamento do braço esquerdo para trás (1)
 — Volta do braço com batida dos halteres ao peito, colados (2)
 — Rotação do tronco para a direita com lançamento do braço direito para trás (3)
 — Volta do braço com batida dos halteres ao peito, colados (4)
 PF — Braços no lateral (1)
 — Por salto, halteres atrás (2)

PERNAS

- N.º 7 — PI — Posição final
 Ex — Flexionamento das pernas com batida dos halteres à frente (1) (3)
 — Posição inicial com batida dos halteres (2) (4)
 PF — Posição inicial

DORSO LOMBARES

- N.º 8 — PI — Agachado, mãos no solo, com os joelhos unidos (1)
 — Lançamento das pernas para trás com flexão dos braços (2)
 — Extensão dos braços no lateral (3)
 Ex — Extensão do tronco elevando as pernas e cabeça com batida dos halteres à frente (1) (3)
 — Posição inicial (2) (4)
 PF — Flexão dos braços (1)
 — Grupamento do corpo e extensão dos braços (2)
 — Por salto, de pé, halteres atrás (3)

ABDOMINAIS (Ação das pernas)

- N.º 9 — PI — Por salto, pernas cruzadas, braços à frente, sentar (1)
 — Extensão das pernas unidas, braços no lateral (2)
 Ex — Flexão das pernas com batida dos halteres à frente dos joelhos (1) (3)
 — Posição inicial (2) (4)
 PF — Posição inicial

ABDOMINAIS (Ação do tronco com flexão e torção)

- N.º 10 — PI — Afastamento das pernas (1)
 — Halteres aos ombros (2)
 Ex — Flexão do tronco sobre a perna esquerda com batida dos halteres na altura do pé esquerdo (1)
 — Posição inicial (2)
 — Flexão do tronco sobre a perna direita com batida dos halteres na altura do pé direito (3)
 — Posição inicial (4)
 PF — Posição inicial

ABDOMINAIS (Ação das pernas)

- N.º 11 — PI — Pernas unidas (1)
 — Deitando o tronco com a cabeça levantada e halteres ao peito, em oposição (2)
 Ex — Elevação estendida da perna esquerda com batida dos halteres atrás da coxa (1)
 — Abaixamento da perna com batida dos halteres ao peito, em oposição (2)
 — Elevação da perna direita com batida dos halteres atrás da coxa (3)
 — Abaixamento da perna com batida dos halteres ao peito, em oposição (4)
 PF — Posição inicial

ABDOMINAIS (Ação do tronco)

- N.º 12 — PI — Halteres à frente levantando o tronco (1)
 — Halteres ao peito, em oposição (2)
 Ex — Flexão do tronco sobre as pernas com batida dos halteres na altura dos pés (1) (3)
 — Posição inicial com batida dos halteres, em oposição (2) (4)
 PF — Cruzando as pernas, braços à frente (1)
 — Por salto, halteres atrás (2)

V — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

- N.º 1 — PI — Braços no lateral (1)
 — Halteres nos quadris (2)
 Ex — Saltitamento variado
 PF — Halteres atrás

NOTA: — Para os saltitamentos e mudança de um para outro, ver doc. n.º 5.

VI — EXERCÍCIOS DE CAIXA TORÁCICA (Levando as espáduas para frente e para trás)

- N.º 1 — PI — Halteres no solo (1)
 — Afastamento lateral das pernas, braços caídos naturalmente (2)
 Ex — Fazer uma expiração levando as espáduas para a frente, braços caídos naturalmente, palma das mãos voltadas para o corpo (1) (3)
 — Inspirar levando as espáduas para trás e para baixo, palma das mãos voltadas para a frente (2) (4)

NOTA: — Nos exercícios de caixa torácica, somente no início, para os soldados apreenderem o mecanismo ou nos dias de demonstrações públicas, é que o instrutor conta os tempos para o guia e para a tropa.

— A duração da Sessão Preparatória será de 20 minutos, quando a atividade que se seguir for de fundo desportivo e de 25 minutos, quando a atividade posterior for de fundo ginástico.

SESSÃO PREPARATÓRIA N.º 3

GINÁSTICA CALISTÊNICA COM BASTÕES

UNIFORME: De Educação Física

MATERIAL: Bastões

DURAÇÃO: De 20 a 25 minutos

GRAU DE DIFICULDADE: — Pequeno

I — PARTIDA

— Marcha com grande balanceamento dos braços, marche!...

II — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 — PI — Bastão à frente (1)
— Bastão acima da cabeça, marcha nas pontas dos pés (2)
Ex — Bastão à frente (1) (3)
— Bastão acima da cabeça (2) (4)
PF — Bastão à frente (1)
— Marcha com grande balanceamento dos braços (2)
- N.º 2 — PI — Bastão à frente (1)
— Bastão à nuca (2)
Ex — Marcha com elevação alternada dos joelhos (1, 2, 3, 4)
PF — Bastão à frente (1)
— Marcha com grande balanceamento dos braços (2)

NOTA: — Para comandos, início e término dos exercícios ver doc. n.º 5.

III — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 — Corrida do atleta. O guia conta 1, 2, 3, 4 iniciando a corrida, e a tropa repete a contagem, imitando o guia
- N.º 2 — Escola, em círculo!...
- N.º 3 — Corrida no mesmo lugar!...
- N.º 4 — Guia ao centro!...
- N.º 5 — Escola, frente para o guia!...
- N.º 6 — Corrida com elevação dos joelhos, aumentando, diminuindo!...
- N.º 7 — Numerar por...!
- N.º 8 — Números 1, levantar o braço!...
- N.º 9 — Baixar o braço!...
- N.º 10 — Escola, frente para a direita, por um, correndo curto atrás do guia!...
- N.º 11 — Escola, entrada em formação!...

NOTA: — Ver doc. n.º 5, inclusive para a contagem.

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

ESPADUAS

- N.º 1 — PI — Bastão à frente e abaixo
Ex — Bastão acima da cabeça (1) (3)
— Bastão à frente e abaixo (2) (4)
PF — Posição inicial

BRAÇOS

- N.º 2 — PI — Agachado, mãos no solo, com joelhos unidos (1)
— Lançamento das pernas para trás (2)
Ex — Flexão dos braços (1) (3)
— Extensão dos braços (2) (4)
PF — Grupando o corpo (1)
— Por saltos, de pé, bastão à frente e abaixo (2)

TRONCO

- N.º 3 — PI — Por salto, afastamento lateral, bastão acima da cabeça (1)
— Bastão à nuca (2)
Ex — Flexão frontal do tronco (costas retas) (1) (3)
— Extensão do tronco (2) (4)
PF — Bastão acima da cabeça (1)
— Por salto, bastão à frente e abaixo (2)

TRONCO (Flexão Frontal)

- N.º 4 — PI — Posição final
Ex — Tríplíce flexão frontal (costas curvas) tocando com o bastão a ponta dos pés (1, 2, 3)
— Bastão à frente e abaixo (4)
PF — Posição inicial

TRONCO (Lateral)

- N.º 5 — PI — Por salto, afastamento lateral, bastão acima da cabeça (1)
— Bastão à nuca (2)
Ex — Tríplíce flexão lateral para a esquerda (1, 2, 3)
— Posição inicial (4)
— Para o outro lado: 1, 2, 3, 4
PF — Posição inicial

TRONCO (Rotação)

- N.º 6 — PI — Bastão acima da cabeça (1)
— Bastão à frente (2)
Ex — Tríplíce rotação do tronco para a esquerda (1, 2, 3, 4)
— Posição inicial (4)
— Para o outro lado: 1, 2, 3, 4
PF — Posição inicial

PERNAS

- N.º 7 — PI — Bastão acima da cabeça (1)
— Por salto, bastão à nuca, pernas unidas (2)
Ex — Tríplíce flexão das pernas (1, 2, 3)
— Extensão das pernas (4)
PF — Bastão acima da cabeça (1)
— Bastão à frente e abaixo (2)

DORSO LOMBARES

- N.º 8 — PI — Agachado, mãos no solo com os joelhos unidos (1)
— Lançamento das pernas para trás com flexão dos braços (2)
— Extensão dos braços para a frente (3)
Ex — Elevação dos braços e das pernas estendidas (1) (3)
— Abaixamento dos braços e das pernas (2) (4)
PF — Flexão dos braços (1)
— Grupamento do corpo e extensão dos braços (2)
— Por salto, de pé, bastão à frente e abaixo (3)

ABDOMINAIS (Ação das pernas)

- N.º 9 — PI — Por salto, pernas cruzadas, bastão à frente, sentar (1)
— Extensão das pernas, bastão ao peito (2)
Ex — Flexão das pernas, bastão à frente (1) (3)
— Extensão das pernas, bastão ao peito (2) (4)
PF — Posição inicial

ABDOMINAIS (Ação do tronco com flexão e torção)

- N.º 10 — PI — Afastamento das pernas, bastão à frente (1)
— Bastão ao peito (2)
Ex — Flexão do tronco sobre a perna esquerda tocando com o bastão o peito do pé esquerdo (1)
— Posição inicial (2)
— Flexão do tronco sobre a perna direita tocando com o bastão o peito do pé direito (3)
— Posição inicial (4)
PF — Posição inicial

ABDOMINAIS (Ação das pernas)

- N.º 11 — PI — Unir as pernas (1)
— Deitar o tronco ficando com a cabeça levantada (2)
— Elevar as pernas unidas e estendidas (3)
Ex — Afastamento das pernas (1) (3)
— União das pernas (2) (4)
PF — Posição inicial

ABDOMINAIS (Ação do tronco)

- N.º 12 — PI — Abaixamento das pernas (1)
— Elevação do tronco com bastão no peito (2)
Ex — Tríplex flexão do tronco sobre as pernas, de modo que o bastão toque os pés (1, 2, 3)
— Elevação do tronco, bastão no peito (4)
PF — Cruzando as pernas, bastão à frente (1)
— Por salto, de pé, bastão à frente e abaixo (2)

V — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

- N.º 1 — PI — Bastão na vertical (1)
— Bastão à nuca (2)
Ex — Saltamentos variados — Guia: 1, 2, 3, 4 — Tropa: 1, 2, 3, 4
PF — Bastão acima da cabeça (1)
— Bastão à frente e abaixo (2)

NOTA: — Para saltamento e mudança de um para outro, ver doc. n.º 5.

VI — EXERCÍCIOS DE CAIXA TORÁCICA (Com flexão e extensão do tronco)

- N.º 1 — PI — Bastão no solo (1)
— Por salto, afastamento lateral
Ex — Fazer uma expiração flexionando o tronco, os braços caídos naturalmente, pernas estendidas (1)
— Inspirar fazendo uma extensão do tronco e levando as espáduas para trás, palma das mãos voltadas para a frente (2)

NOTA: — Nos exercícios de caixa torácica, somente no início, para os soldados apreenderem o mecanismo ou nos dias de demonstrações públicas, é que o instrutor conta os tempos para o guia e para a tropa.

— A duração da Sessão Preparatória será de 20 minutos, quando a atividade que se seguir for de fundo desportivo e de 25 minutos, quando a atividade posterior for de fundo ginástico.

— Na marcha com grande balanceamento dos braços, o bastão deverá ser empunhado pelo terço inferior e ficando em contato com o ombro direito.

— Nas corridas, o bastão é empunhado pela sua metade.

— O "Polichinel" com bastão é feito em dois tempos: — Além dos saltamentos normais abrindo e fechando as pernas, os braços executam os seguintes movimentos:

- Bastão acima da cabeça (1)
— Bastão à nuca (2)

SESSÕES PREPARATÓRIAS PARA TROPA DE ELITE

- Grau de dificuldade: Grande
— Tipo de Ginástica usada:
— Calistenia com as mãos livres
— Calistenia com halteres
— Calistenia com bastões

SESSÃO PREPARATÓRIA N.º 1

GINASTICA CALISTÊNICA COM AS MÃOS LIVRES

UNIFORME: De Educação Física

MATERIAL: Nenhum

DURAÇÃO: De 20 a 25 minutos.

GRAU DE DIFICULDADE: — Grande

I — PARTIDA

- Marcha com grande balanceamento dos braços, marchel...

II — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 — PI — Braços à frente (1)
— Braços na vertical, marcha na ponta dos pés (2)
Ex — Braços à frente (1)
— Braços abaixo (2)
— Braços à frente (3)
— Braços acima (4)
PF — Braços à frente (1)
— Marcha com grande balanceamento dos braços (2)
N.º 2 — PI — Braços à frente (1)
— Mãos nos quadris (2)
Ex — Marcha com elevação alternada dos joelhos (1, 2, 3, 4)
PF — Braços à frente (1)
— Marcha com grande balanceamento dos braços (2)

NOTA: — Para comandos, início e término dos exercícios, ver doc. n.º 5.

III — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 — Corrida do atleta. O guia conta 1, 2, 3, 4, iniciando a corrida e a tropa repete a contagem, imitando o guia.

- N.º 2 — Escola, em círculo!...
N.º 3 — Corrida no mesmo lugar!...
N.º 4 — Guia ao centro!...
N.º 5 — Escola, frente para o guia!...
N.º 6 — Corrida com elevação dos joelhos; aumentando, diminuindo!...
N.º 7 — Numerar por...!
N.º 8 — Números 1, levantar o braço!...
N.º 9 — Baixar o braço!...
N.º 10 — Escola, frente para a direita, por um, correndo curto atrás do guia!...
N.º 11 — Escola, entrada em formação!...

NOTA: — Ver doc. n.º 5 inclusive para a contagem.

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

ESPÁDUAS

- N.º 1 — PI — Posição de sentido
Ex — Braços e perna esquerda à frente (1)
— Braços e perna esquerda ao lateral (2)
— Braços e perna esquerda à frente (3)
— PI (4)
— Para o outro lado: 1, 2, 3, 4
PF — PI

ESPÁDUAS

- N.º 2 — PI — Por salto, afastamento lateral, braços na lateral (1)
— Braços flexionados horizontalmente na frente do peito, dedos das mãos se defrontando com unhas para cima (2)
Ex — Dupla projeção dos braços estendidos para trás palmas das mãos para baixo e extensão dos pés (1,2)
— Dupla projeção dos cotovelos para trás (3,4)
PF — Braços no lateral (1)
— Por salto, posição de sentido (2)

BRAÇOS

- N.º 3 — PI — Agachado, mãos ao solo com joelhos unidos (1)
— Lançamento das pernas para trás (2)

- Ex — Flexão dos braços (1) (3)
 — Extensão dos braços (2) (4)
 PF — Grupando o corpo (1)
 — Por salto, de pé, posição de sentido (2)

TRONCO (Flexão frontal, costas retas)

- N.º 4 — PI — Posição de sentido
 Ex — Mãos na nuca, afastamento lateral (1)
 — Flexão frontal do tronco, costas retas (2)
 — Extensão do tronco (3)
 — PI (4)
 — Para o outro lado: 1, 2, 3, 4
 PF — PI

TRONCO (Flexão frontal, costas curvas)

- N.º 5 — PI — Posição de sentido
 Ex — Perna esquerda estendida à frente, braços na vertical
 — Flexão do tronco tocando com as pontas dos dedos no solo enquadrando o pé esquerdo (2)
 — Extensão do tronco, braços na vertical (3)
 — PI (4)
 — Para o outro lado: 1, 2, 3, 4
 PF — PI

TRONCO (Inclinação)

- N.º 6 — PI — Posição de sentido
 Ex — Afastamento lateral, mãos na nuca (1)
 — Inclinação do tronco para a esquerda (2)
 — Tronco na vertical (3)
 — PI (4)
 — Para o outro lado: 1, 2, 3, 4
 PF — PI

TRONCO (Rotação)

- N.º 7 — PI — Posição de sentido
 Ex — Afastamento lateral e mãos nos quadris (1)
 — Rotação do tronco para a esquerda, braço esquerdo estendido com o punho cerrado (2)
 — Mão esquerda novamente no quadril (3)
 — PI (4)
 — Para o outro lado: 1, 2, 3, 4
 PF — PI

PERNAS (Flexão)

- N.º 8 — PI — Posição de sentido
 Ex — Flexão das pernas, braços na vertical (1)
 — PI (2)
 — Flexão das pernas, braços na frente, palma das mãos para baixo e na horizontal (3)
 — Novamente PI (4)
 PF — PI

PERNAS (Flexão)

- N.º 9 — PI — Por salto, grande afastamento lateral, braços no lateral (1)
 — Mãos nos quadris (2)
 Ex — Tríplice flexão da perna esquerda (1, 2, 3)
 — PI (4)
 — Tríplice flexão da perna direita (1, 2, 3)
 — PI (4)
 PF — Braços no lateral (1)
 — Por salto, posição de sentido (2)

DORSO E LOMBO

- N.º 10 — PI — Agachado, mãos no solo com os joelhos unidos (1)

- Lançamento das pernas para trás com flexão dos braços
 Ex — Extensão dos braços para frente (3)
 — Braços no lateral, com elevação do tronco e pernas afastadas (1) (3)
 — PI (2) (4)
 PF — Flexão dos braços (1)
 — Grupamento do corpo e extensão dos braços (2)
 — Por salto, posição de sentido (3)

ABDOMEN (Sentado)

- N.º 11 — PI — Por salto, sentar cruzando as pernas, braços estendidos para frente (1)
 — Pernas estendidas, braços flexionados, ponta dos dedos se defrontando à altura do peito (2)
 Ex — Flexão das pernas e extensão dos braços (1) (2)
 — PI (2) (4)
 PF — PI

ABDOMEN (Sentado)

- N.º 12 — PI — Abertura das pernas, braços no lateral (1)
 — Mãos na nuca (2)
 Ex — Braços estendidos tocando o pé esquerdo (1)
 — PI (2)
 — Braços estendidos tocando o pé direito (3)
 — PI (4)
 PF — PI

ABDOMEN (Deitado, ação das pernas)

- N.º 13 — PI — Antebraços (mãos e cotovelos apoiados no solo e pernas unidas) (1)
 — Elevação das pernas (2)
 Ex — Afastamento das pernas (1)
 — Pernas unidas (2)
 — Flexão das pernas (3)
 — Pernas estendidas (4)
 PF — PI

ABDOMEN (Deitado, ação do tronco)

- N.º 14 — PI — Baixar as pernas (1)
 — Decúbito dorsal, braços acima da cabeça (2)
 Ex — Tríplice flexão do tronco, separando as pernas de modo a tocar o solo com as mãos bem à frente (1, 2, 3)
 — PI (4)
 PF — Cruzando as pernas, braços à frente (1)
 — Por salto, posição de sentido (2)

V — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

- N.º 1 — PI — Braços no lateral (1)
 — Mãos nos quadris (2)
 Ex — Saltitamentos variados
 PF — Posição de sentido

NOTA: — Para os saltitamentos e mudança de um para outro, ver doc. n.º 5.

VI — EXERCÍCIOS DA CAIXA TORÁCICA (Com elevação dos braços flexionados)

- N.º 1 — PI — Por salto, afastamento lateral, braços no lateral (1)
 — Braços flexionados colocados ao tórax (2)
 Ex — Fazer uma expiração comprimindo o tórax com os braços flexionados e baixando a cabeça (1) (3)
 — Inspirar, levando os cotovelos e elevando-os para cima e para trás (2) (4)

NOTA: — Nos exercícios de caixa torácica, somente no início, para que os soldados aprendam o mecanismo ou nos dias de demonstrações públicas, é que o instrutor conta os tempos para o guia e para a tropa.

— A duração da Sessão Preparatória será de 20 minutos, quando a atividade que se seguir for de fundo desportivo e de 25 minutos, quando a atividade posterior for de fundo ginástico.

SESSÃO PREPARATÓRIA N.º 2

GINÁSTICA CALISTÊNICA COM HALTERES

UNIFORME: De Educação Física

MATERIAL: Halteres

DURAÇÃO: De 20 a 25 minutos

GRAU DE DIFICULDADE: — Grande

I — PARTIDA

Marcha com grande balanceamento dos braços.

II — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 — PI — Halteres à frente (1)
— Halteres colados ao peito, braços flexionados, marcha na ponta dos pés com pernas retesadas (2)
Ex — Halteres no lateral (1) (3)
— Posição inicial (2) (4)
PF — Halteres à frente (1)
— Marcha com grande balanceamento dos braços (2)
- N.º 2 — PI — Halteres à frente (1)
— Halteres nos quadris (2)
Ex — Marcha com elevação alternada dos joelhos (1, 2, 3, 4)
PF — Halteres à frente (1)
— Marcha com grande balanceamento dos braços (2)

NOTA: — Para comandos, início e término dos exercícios ver doc. n.º 5.

III — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 — Corrida do atleta. O guia conta 1, 2, 3, 4 iniciando a corrida, e a tropa repete a contagem imitando o guia.
- N.º 2 — Escola, em círculo!...
- N.º 3 — Corrida no mesmo lugar!...
- N.º 4 — Guia ao centro!...
- N.º 5 — Escola, frente para o guia!...
- N.º 6 — Corrida com elevação dos joelhos: aumentando, diminuindo!...
- N.º 7 — Numerar por...!
- N.º 8 — Números 1, levantar o braço!...
- N.º 9 — Baixar o braço!...
- N.º 10 — Escola, frente para a direita, por um, correndo curto atrás do guia!...
- N.º 11 — Escola, entrada em formação!...

NOTA: — Ver doc. n.º 5, inclusive para a contagem.

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

ESPÁDUAS

- N.º 1 — PI — Halteres atrás, pés unidos
Ex — Perna esquerda para o lado, halteres ao peito em oposição (1)
— Halteres acima da cabeça em oposição com elevação na ponta dos pés (2)
— Halteres ao peito, em oposição (3)
— PI (4)
— Para o outro lado: 1, 2, 3, 4
PF — Posição inicial

BRAÇOS

- N.º 2 — PI — Agachado, mãos ao solo com joelhos unidos (1)
— Lançamento das pernas para trás (2)
Ex — Flexão dos braços (1) (3)
— Extensão dos braços (2) (4)
PF — Grupando o corpo (1)
— Por salto, de pé, halteres atrás (2)

TRONCO (Flexão Frontal)

- N.º 3 — PI — Posição final
Ex — Perna esquerda para o lado, braços em cruz, unhas para cima (1)
— Flexão do tronco, halteres batendo rente ao solo, em oposição (2)
— Extensão do tronco, braços em cruz, unhas para cima (3)
— PI (4)
PF — Posição inicial

TRONCO (Torção e flexão)

- N.º 4 — PI — Posição final
Ex — Perna esquerda para o lado, halteres acima da cabeça, em oposição (1)
— Torção e flexão do tronco com batida dos halteres em oposição por entre as pernas (2)
— Extensão do tronco com halteres acima da cabeça, em oposição (3)
— PI (4)
— Para o outro lado: 1, 2, 3, 4
PF — Posição inicial

TRONCO (Lateral)

- N.º 5 — PI — Posição final
Ex — Afastamento da perna esquerda, halteres colados acima da cabeça (1)
— Inclinação lateral do tronco para a esquerda com batida dos halteres colados (2)
— Tronco na vertical, com batida dos halteres colados acima da cabeça (3)
— PI (4)
— Para o outro lado: 1, 2, 3, 4
PF — Posição inicial

TRONCO (Rotação)

- N.º 6 — PI — Posição final
Ex — 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)
— PI (4)
— Para o outro lado: 1, 2, 3, 4
PF — Posição inicial

PERNAS

- N.º 7 — PI — Posição final
Ex — Flexionamento das pernas, halteres acima da cabeça, em oposição (1)
— Flexionamento das pernas, halteres à frente, em oposição (3)
— PI (4)
PF — Posição inicial

PERNAS

- N.º 8 — PI — Por salto, braços no lateral, grande afastamento lateral (1)
— Halteres nos quadris (2)
Ex — Flexão da perna esquerda, halteres à frente, em oposição (1)
— PI (2)
— Flexão da perna direita, halteres à frente, em oposição (3)
— PI (4)
PF — Braços no lateral (1)
— Por salto, halteres atrás (2)

DORSO LOMBARES

- N.º 9 — PI — Agachado, mãos no solo, com os joelhos unidos (1)
— Lançamento das pernas para trás com flexão dos braços (2)
— Extensão dos braços, halteres à frente, em oposição (3)
Ex — Batendo os halteres atrás das costas com abertura das pernas (1) (3)
— PI (2) (4)

- PF — Flexão dos braços (1)
 — Grupando o corpo com extensão dos braços (2)
 — Por salto, de pé, halteres atrás (3)

ABDOMEN (Sentado)

- N.º 10 — PI — Por salto, pernas cruzadas, braços à frente, sentar (1)
 — Extensão das pernas unidas, braços no lateral, unhas para cima (2)
 Ex — Flexão das pernas com batida dos halteres à frente dos joelhos, em oposição (1) (3)
 — Posição inicial (2) (4)
 PF — Posição inicial

ABDOMINAIS (Ação do tronco com flexão e torção)

- N.º 11 — PI — Afastamento das pernas (1)
 — Halteres nos ombros (2)
 Ex — Flexão de tronco sobre a perna esquerda com batida dos halteres em oposição, na altura do pé esquerdo (1)
 — PI (2)
 — Flexão do tronco sobre a perna direita com batida dos halteres em oposição na altura do pé direito (3)
 — PI (4)
 PF — Posição inicial

ABDOMEN (Ação das pernas)

- N.º 12 — PI — Halteres ao peito, em oposição, pernas unidas (1)
 — Deitar o tronco, elevar as pernas estendidas (2)
 Ex — Abertura das pernas, braços em cruz, unhas para baixo (1)
 — PI (2)
 — Flexão das pernas, com batida dos halteres à frente dos joelhos, em oposição (3)
 — PI (4)
 PF — Posição inicial

ABDOMEN (Decúbito dorsal, ação do tronco)

- N.º 13 — PI — Baixar as pernas (1)
 — Levantar os braços estendidos para trás no prolongamento do corpo, unhas para cima, halteres em oposição (2)
 Ex — Sentar, halteres no peito, em oposição (1)
 — Flexão do tronco à frente batendo os halteres em oposição na altura da ponta dos pés (2)
 — Halteres ao peito (3)
 — PI (4)
 PF — Sentar, cruzando as pernas, braços à frente (1)
 — Por salto, em pé, halteres atrás (2)

V — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

- N.º 1 — PI — Braços no lateral (1)
 — Halteres nos quadris (2)
 Ex — Saltitamentos variados
 PF — Halteres atrás

NOTA: — Para saltitamentos e mudanças de um para outro, ver doc. n.º 5.

VI — EXERCÍCIOS DE CAIXA TORÁCICA (Espáduas para frente e para trás)

- N.º 1 — PI — Halteres no solo (1)
 — Afastamento lateral das pernas, braços caídos naturalmente (2)
 Ex — Fazer uma expiração levando as espáduas para a frente, braços caídos naturalmente, palma das mãos voltadas para o corpo (1) (3)
 — Inspirar levando as espáduas para trás e para baixo, palma das mãos voltada para a frente (2) (4)

NOTA: — Nos exercícios de caixa torácica, somente no início, para os soldados apreenderem o mecanismo ou nos dias de demonstrações públicas, é que o instrutor conta os tempos para o guia e para a tropa.

— A duração da Sessão Preparatória será de 20 minutos, quando a atividade que se seguir for de fundo desportivo e de 25 minutos quando a atividade posterior for de fundo ginástico.

SESSÃO PREPARATÓRIA N.º 3

GINÁSTICA CALISTÊNICA COM BASTÕES

UNIFORME: De Educação Física

MATERIAL: Bastões

DURAÇÃO: De 20 a 25 minutos

GRAU DE DIFICULDADE: Grande

I — PARTIDA

— Marcha com grande balanceamento dos braços

II — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 — PI — Bastão à frente (1)
 — Bastão acima da cabeça, marcha na ponta dos pés (2)
 Ex — Bastão à frente (1)
 — Bastão abaixo (2)
 — Bastão à frente (3)
 — Bastão acima da cabeça (4)
 PF — Bastão à frente (1)
 — Marcha com grande balanceamento dos braços (2)
 N.º 2 — PI — Bastão à frente (1)
 — Bastão à nuca (2)
 Ex — Marcha com elevação alternada dos joelhos (1, 2, 3, 4)
 PF — Bastão à frente (1)
 — Marcha com grande balanceamento dos braços (2)

NOTA: — Para comandos, início e término dos exercícios ver doc. n.º 5.

III — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 — Corrida do atleta. O guia conta 1, 2, 3, 4 iniciando a corrida, e a tropa repete a contagem imitando o guia.
 N.º 2 — Escola, em círculo!...
 N.º 3 — Corrida no mesmo lugar!...
 N.º 4 — Guia ao centro!...
 N.º 5 — Escola, frente para o guia!...
 N.º 6 — Corrida com elevação dos joelhos: aumentando, diminuindo!...
 N.º 7 — Numerar por...!
 N.º 8 — Números 1, levantar o braço!...
 N.º 9 — Baixar o braço!...
 N.º 10 — Escola, frente para a direita, por um, correndo curto atrás do guia!...
 N.º 11 — Escola, entrada em formação!...
 NOTA: — Ver doc. n.º 5, inclusive para a contagem.

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

ESPÁDUAS

- N.º 1 — PI — Bastão à frente e abaixo
 Ex — Bastão ao peito com afastamento lateral da perna esquerda (1)
 — Bastão acima da cabeça (2)
 — Bastão ao peito (3)
 — Bastão à frente e abaixo (4)
 — Para o outro lado: 1, 2, 3, 4
 PF — Posição inicial

BRAÇOS

- N.º 2 — PI — Agachado, mãos no solo, com joelhos unidos (1)
 — Lançamento das pernas para trás (2)
 Ex — Flexão dos braços (1) (3)
 — Extensão dos braços (2) (4)
 PF — Grupando o corpo (1)
 — Por salto, de pé, bastão à frente e abaixo (2)

TRONCO (Costas retas)

- N.º 3 — PI — Posição final
 Ex — Afastamento lateral da perna esquerda, bastão à frente (1)
 — Flexão frontal, costas retas (2)
 — Extensão do tronco (3)
 — Posição inicial (4)
 — Para o outro lado: 1, 2, 3, 4
 PF — Posição inicial

TRONCO (Costas curvas)

- N.º 4 — PI — Posição final
 Ex — Afastamento lateral da perna esquerda, bastão ao peito (1)
 — Flexão frontal, costas curvas com lançamento do bastão por entre as pernas (2)
 — Extensão do tronco, bastão ao peito (3)
 — Posição inicial (4)
 — Para o outro lado: 1, 2, 3, 4
 PF — Posição inicial

TRONCO (Lateral)

- N.º 5 — PI — Posição final
 Ex — Afastamento da perna esquerda, bastão acima da cabeça (1)
 — Inclinação lateral esquerda (2)
 — Tronco na vertical (3)
 — Posição inicial (4)
 — Para o outro lado: 1, 2, 3, 4
 PF — Posição inicial

TRONCO (Rotação)

- N.º 6 — PI — Posição final
 Ex — Afastamento lateral da perna esquerda, bastão à frente (1)
 — Rotação para a esquerda (2)
 — Bastão à frente (3)
 — Posição inicial (4)
 — Para o outro lado: 1, 2, 3, 4
 PF — Posição inicial

PERNAS

- N.º 7 — PI — Posição inicial
 Ex — Flexão das pernas, bastão acima da cabeça (1)
 — Extensão das pernas, bastão à frente e abaixo (2)
 — Flexão das pernas, bastão à frente (3)
 — Extensão das pernas, bastão à frente e abaixo (4)
 PF — Posição inicial

DORSO LOMBARES

- N.º 8 — PI — Agachado, mãos no solo, joelhos unidos (1)
 — Lançamento das pernas para trás, com flexão dos braços (2)
 — Bastão à nuca (3)
 Ex — Bastão à frente (1)
 — Elevação e afastamento das pernas (2)
 — Pernas unidas (3)
 — Bastão à nuca (4)
 PF — Bastão no solo, braços flexionados (1)
 — Grupamento do corpo e extensão dos braços (2)
 — Por salto, de pé, bastão à frente e abaixo (3)

ABDOMINAIS (Ação das pernas)

- N.º 9 — PI — Por salto, pernas cruzadas, bastão à frente, sentar (1)
 — Extensão das pernas, bastão ao peito (2)
 Ex — Flexão das pernas, bastão à frente (1) (3)
 — Posição inicial (2) (4)
 PF — Posição inicial

ABDOMINAIS (Ação do tronco)

- N.º 10 — PI — Afastamento das pernas, bastão acima da cabeça (1)
 — Bastão à nuca (2)
 Ex — Flexão e torção do tronco sobre a perna esquerda, tocando com o bastão o pé esquerdo (1)
 — Posição inicial (2)
 — Flexão e torção do tronco sobre a perna direita, tocando com o bastão o pé direito (3)
 — Posição inicial (4)
 PF — Posição inicial

ABDOMINAIS (Ação das pernas)

- N.º 11 — PI — Pernas unidas, bastão acima da cabeça (1)
 — Deitar o tronco, bastão ao peito (2)
 Ex — Bastão acima do peito com elevação da perna esquerda (1)
 — Posição inicial (2)
 — Bastão acima do peito com elevação da perna direita (3)
 — Posição inicial (4)
 PF — Posição inicial

ABDOMINAIS (Ação do tronco)

- N.º 12 — PI — Bastão acima do peito (1)
 — Bastão atrás, no prolongamento do corpo (2)
 Ex — Elevação do tronco, bastão acima da cabeça (1)
 — Flexão do tronco tocando com o bastão a ponta dos pés (2)
 — Extensão do tronco, bastão acima da cabeça (3)
 — Posição inicial (4)
 PF — Sentar, cruzando as pernas, bastão à frente (1)
 — Por salto, de pé, bastão à frente e abaixo (2)

V — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

- N.º 1 — PI — Bastão acima da cabeça (1)
 — Bastão à nuca (2)
 Ex — Saltitamentos variados
 PF — Bastão acima da cabeça (1)
 — Bastão à frente e abaixo (2)

NOTA: — Para saltitamentos e mudanças de um para outro, ver doc. n.º 5.

VI — EXERCÍCIOS DE CAIXA TORÁCICA (Com flexão e extensão do tronco)

- N.º 1 — PI — Bastão no solo (1)
 — Por salto, afastamento lateral (2)
 Ex — Fazer uma expiração flexionando o tronco, os braços caídos naturalmente, pernas estendidas (1) (3)
 — Inspirar fazendo uma extensão do tronco elevando as espáduas para trás, palma das mãos voltada para a frente (2) (4)

NOTA: — Nos exercícios de caixa torácica, somente no início, para os soldados apreenderem o mecanismo ou nos dias de demonstrações públicas, é que o instrutor conta os tempos para o guia e para a tripa.

— A duração da Sessão Preparatória será de 20 minutos, quando a atividade que se seguir for de fundo desportivo e de 25 minutos, quando a atividade posterior for de fundo ginástico.

— Na marcha com grande balanceamento dos braços, o bastão deverá ser empunhado pelo terço inferior e ficando em contato com o ombro direito.

— Nas corridas, o bastão é empunhado pela sua metade.

— O "Polichinelo", último saltitamento da série com bastão, deverá ser feito em dois tempos:

- Bastão acima da cabeça (1)
 Bastão à nuca (2)

SESSÕES PRÓPRIAMENTE DITAS

SESSÃO PRÓPRIAMENTE DITA N.º 1

GINÁSTICA COM TOROS DE MADEIRA

UNIFORME: De Educação Física
MATERIAL: Toros de madeira de 8 quilos
DURAÇÃO: 20 minutos

EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

ESPÁDUAS

- N.º 1 — PI — Toro à frente e abaixo, pernas unidas
Ex — Braços acima da cabeça (1) (3)
— Posição inicial (2) (4)
PF — Posição inicial

BRAÇOS

- N.º 2 — PI — Toro à frente (1)
— Toro no peito (2)
Ex — Toro acima da cabeça (1) (3)
— Toro no peito (2) (4)
PF — Toro na frente (1)
— Toro à frente e abaixo (2)

TRONCO (Costas retas)

- N.º 3 — PI — Por salto, toro acima da cabeça com afastamento lateral (1)
— Toro na nuca (2)
— Extensão dos braços ao longo do toro (3)
Ex — Flexão frontal do tronco (1) (3)
— Extensão do tronco (2) (4)
PF — Flexão dos braços, empunhando o toro (1)
— Toro acima da cabeça (2)
— Por salto, pernas unidas, toro à frente e abaixo (3)

TRONCO (Costas curvas)

- N.º 4 — PI — Posição final
Ex — Tríplex flexão frontal tocando com o toro a ponta dos dedos dos pés (1) (2) (3)
— Extensão do tronco, toro à frente e abaixo (4)
PF — Posição inicial

TRONCO (Inclinação)

- N.º 5 — PI — Por salto, toro acima da cabeça, com afastamento lateral (1)
— Toro à nuca (2)
— Extensão dos braços ao longo do toro (3)
Ex — Inclinação lateral do tronco para a esquerda (1)
— Posição inicial (2)
— Inclinação lateral para a direita (3)
— Posição inicial (4)
PF — Posição inicial

TRONCO (Rotação)

- N.º 6 — PI — Posição final
Ex — Rodar o toro para a esquerda (1) (3)
— Rodar o toro para a direita (2) (4)
PF — Posição inicial

PERNAS

- N.º 7 — PI — Aproximando a perna direita (1)
— Unindo a perna esquerda (2)
Ex — Tríplex flexão das pernas (1) (2) (3)
— Posição inicial (4)
PF — Posição inicial

PERNAS

- N.º 8 — PI — Flexão dos braços empunhando o toro (1)
— Por salto, grande afastamento lateral (2)
Ex — Flexão da perna esquerda (1)
— Posição inicial (2)
— Flexão da perna direita (3)
— Posição inicial (4)
PF — Toro acima da cabeça (1)
— Por salto, toro abaixo e à frente, unindo as pernas (2)

DORSO E LOMBO

- N.º 9 — PI — Agachado, toro no solo, joelhos unidos (1)
— Lançamento das pernas para trás com flexão dos braços (2)
— Toro à nuca (3)
— Extensão dos braços ao longo do toro (4)
Ex — Elevação das pernas com afastamento lateral e extensão do tronco (1) (3)
— Posição inicial (2) (4)
PF — Flexão dos braços empunhando o toro (1)
— Toro no solo colado ao peito (2)
— Extensão dos braços grupando o corpo (3)
— Por salto, de pé, toro à frente e abaixo (4)

ABDOME

- N.º 10 — PI — Por salto, sentar cruzando as pernas, toro ao peito (1)
— Afastamento das pernas estendidas (2)
Ex — Flexão e torção do tronco sobre a perna esquerda, tocando com o toro a ponta do pé esquerdo (1)
— Posição inicial (2)
— Flexão e torção do tronco sobre a perna direita, tocando com o toro a ponta do pé direito (3)
— Posição inicial (4)
PF — Posição inicial

ABDOME

- N.º 11 — PI — Unir as pernas (1)
— Deitar o tronco (2)
Ex — Extensão dos braços com elevação da perna esquerda estendida (1)
— Posição inicial (2)
— Extensão dos braços com elevação da perna direita estendida (3)
— Posição inicial (4)
PF — Posição inicial

ABDOME

- N.º 12 — PI — Extensão dos braços estendidos (1)
— Toro atrás e no prolongamento do corpo (2)
Ex — Sentar, toro acima da cabeça (1)
— Flexão do tronco sobre as pernas, tocando com o toro a ponta dos pés (2)
— Extensão do tronco, toro acima da cabeça (3)
— Posição inicial (4)
PF — Levantar o tronco, cruzando as pernas, toro no peito (1)
— Por salto, de pé, toro à frente e abaixo (2)

SESSÃO PRÓPRIAMENTE DITA N.º 2

GINÁSTICA COM PESOS ALÇADOS

UNIFORME: De Educação Física

MATERIAL: Pesos Alçados

DURAÇÃO: 20 minutos

EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

ESPÁDUAS

- N.º 1 — PI — Pêso à frente e abaixo, seguro pela alça com ambas as mãos, unhas para dentro, com grande afastamento lateral
- Ex — Elevação vertical dos braços com giro do pêso para trás (1) (3)
— Posição inicial (2) (4)
- PF — Posição inicial

BRAÇOS

- N.º 2 — PI — Empunhadura com ambas as mãos nos ramos laterais da alça:
— Mudando a mão direita (1)
— Mudando a mão esquerda (2)
- Ex — Flexão dos braços com giro do pêso para trás (1) (3)
— Giro do pêso para frente com extensão dos braços (2) (4)
- PF — Empunhadura do ramo horizontal:
— Mudando a mão direita (1)
— Mudando a mão esquerda (2)

TRONCO (Costas retas)

- N.º 3 — PI — Braços na vertical (1)
— Pêso tombando para trás (2)
- Ex — Flexão frontal com queda do pêso para baixo (1) (3)
- PF — Posição inicial

TRONCO (Costas curvas)

- N.º 4 — PI — Posição inicial
- Ex — Flexão frontal do tronco com meia flexão das pernas e queda do pêso para baixo pela mão esquerda, com a mão direita no joelho (1)
— Posição inicial (2)
— Flexão frontal do tronco com meia flexão das pernas e queda do pêso para baixo pela mão direita, com a mão esquerda no joelho (3)
— Posição inicial (4)
- PF — Girando o pêso para frente (1)
— Pêso à frente e abaixo (2)

TRONCO

- N.º 5 — PI — Posição final
- Ex — Giro do tronco e das pernas estendidas para a esquerda, com lançamento do pêso pelo lado e para cima (1) (3)
— Giro do tronco e das pernas estendidas para a direita, com lançamento do pêso para cima (2) (4)
- PF — Posição inicial

TRONCO

- N.º 6 — PI — Posição final
- Ex — Giro para a direita por cima da cabeça (giro do martelo) (1) (2) (3)
— Embalo do pêso para a direita (4)
— Para o outro lado: (1) (2) (3)
— Embalo do pêso para a esquerda (4)
- PF — Posição inicial

PERNAS

- N.º 7 — PI — Empunhadura nos ramos laterais da alça:
— Mudando a mão direita (1)
— Mudando a mão esquerda (2)
— Aproximando a perna esquerda (3)
- Ex — Flexão das pernas com elevação vertical dos braços (1) (3)
— Posição inicial (2) (4)
- PF — Posição inicial

PERNAS

- N.º 8 — PI — Afastamento da perna esquerda (1)
— Afastamento da perna direita (2)
- Ex — 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)
- PF — Posição final

DORSO E LOMBO

- N.º 9 — PI — Por salto, sentar cruzando as pernas, pêso a frente (1)
— Decúbito dorsal, pernas unidas e flexionadas, pêso sobre as coxas (2)
- Ex — Extensão do tronco (1)
— Pêso atrás da cabeça com os braços estendidos e com hipertensão do tronco (2)
— Pêso sobre as coxas (3)
— Posição inicial (4)
- PF — Pêso atrás da cabeça, braços estendidos (1)
— Extensão das pernas (2)

ABDOME

- N.º 10 — PI — Posição final
- Ex — Elevação das pernas estendidas (1)
— Elevação do tronco com impulsão das pernas para baixo, levando o pêso a altura dos pés (2)
— Deitando o tronco com impulsão das pernas para cima e do pêso para trás (3)
— Baixando somente as pernas (4)
- PF — Posição inicial

ABDOME

- N.º 11 — PI — Elevação do pêso na vertical, braços estendidos (1)
— Pêso sobre as coxas (2)
- Ex — Elevação e flexão do tronco aproveitando a impulsão do corpo para empurrar para a frente o pêso, com afastamento lateral das pernas (1) (3)
— Posição inicial (2) (4)
- PF — Sentar cruzando as pernas, pêso à frente (1)
— Por salto, de pé, pêso à frente e abaixo (2)