

Ginástica Clássica de Aparelhos

RESPOSTA A TRÊS PERGUNTAS

Pelos Capitães OSIRIS CARDOSO LABATUT
RODRIGUES E MÁRIO DOERNT

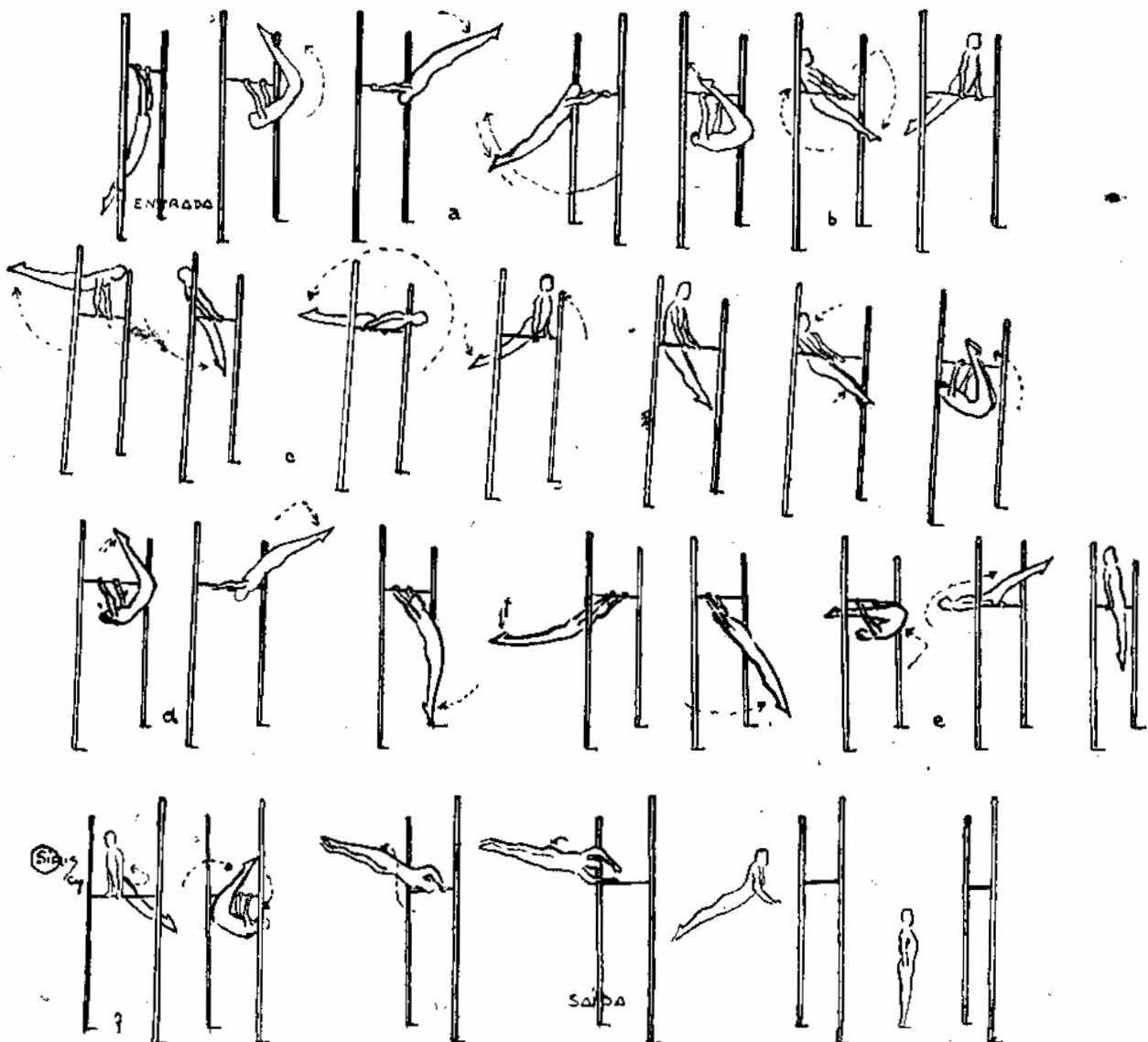
1) — O que vem a ser a Ginástica Clássica de Aparelhos e Solo?

2) — Quais os principais exercícios para se aprender de início?

3) — Quais os benefícios e malefícios que podem advir de sua prática?

São perguntas que incidentalmente nos são feitas. Vamos, pois, à primeira.

— A Ginástica de Aparelhos foi criada por LUDWIG JAHN, há anos, na Alemanha. John era um pedagogo. Procurava uma atividade física pela qual pudesse disciplinar e educar a mente e o espírito. A Ginástica de Aparelhos é a base dos principais métodos de educação física atualmente no mundo, isto porque ao mesmo tempo que constitui um desporto atraente, é, sem contestação, a mais evoluída e completa escola do corpo, difundida no mundo ocidental. Aprimora o corpô físico e faz evoluir o plano mental — objetivo supremo da educação física.



BARRA — Série do Campeonato de Estreantes — 1959

Para ser um ginasta, é necessário que saiba o atleta exercitar-se na barra, paralelas, argolas, cavalo-de-pau, ginástica no solo e saltar sobre o cavalo-de-pau pôsto no sentido longitudinal. Além disso, faça, para seu completamento e atração, ginásticas, exercícios e jogos.

“O principal fator de motivação e atração da ginástica de aparelhos, é o desafio da dificuldade superável.”

Resposta à segunda pergunta:

— Iniciaremos esta resposta, usando a máxima pedagógica que encerrou a resposta à primeira per-

Aprendem-se os exercícios isoladamente, para depois grupá-los em séries.

Resposta à terceira pergunta:

— Feita com método, e sem o praticante possuir lesões congênitas, a ginástica de aparelhos só benefícios traz. É ela adotada em escala mais alta nos países europeus, principalmente Alemanha, Suíça, Suécia, Tcheco-Eslováquia, Itália, Hungria, bem como no Japão, e atualmente encontra seu apogeu na Rússia, que é detentora do cetro mundial. Tão desenvolvida é na Rússia, que no ano de 1955, em campeonato



PARALELAS: Série do Campeonato de Estreantes — 1959

gunta: “ A principal motivação da ginástica de aparelhos é o desafio da dificuldade superável”

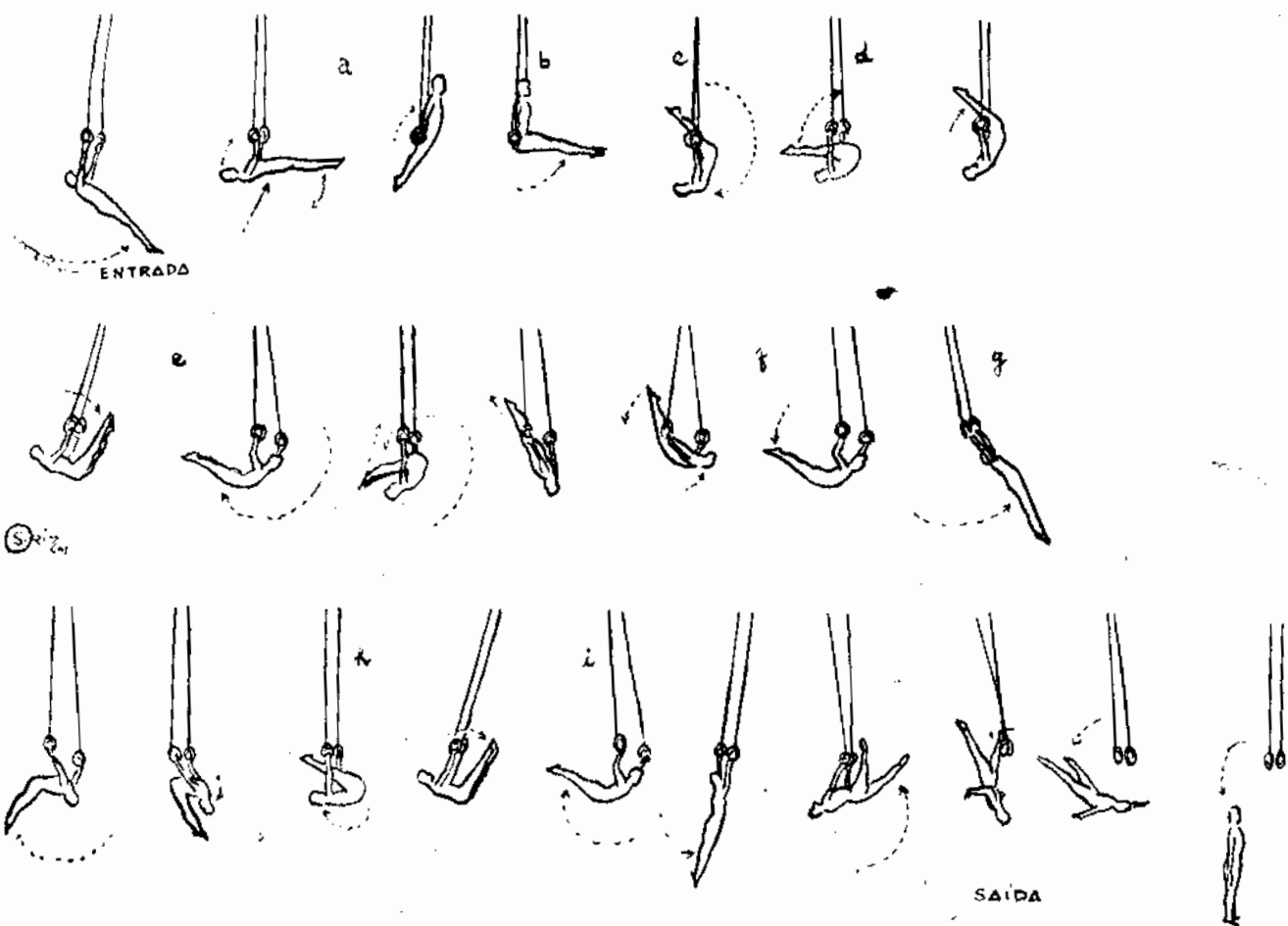
Esta máxima é a luz que norteará também nosso aprendizado. Começamos por exercícios simples, de preferência saltos e movimentos também simples, no cavalo, para descontração e ginástica à força para criar as aptidões, a fim de podermos abordar com segurança e possibilidades os exercícios com movimentos de embalo subseqüentes.

Damos neste artigo exercícios de pequeno grau de dificuldade, que constituirão as séries na categoria de estreantes (em caráter obrigatório) do Campeonato Metropolitano de Ginástica do corrente ano.

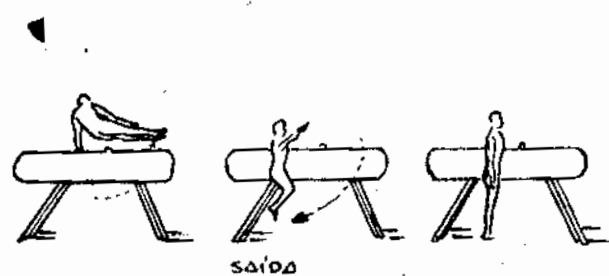
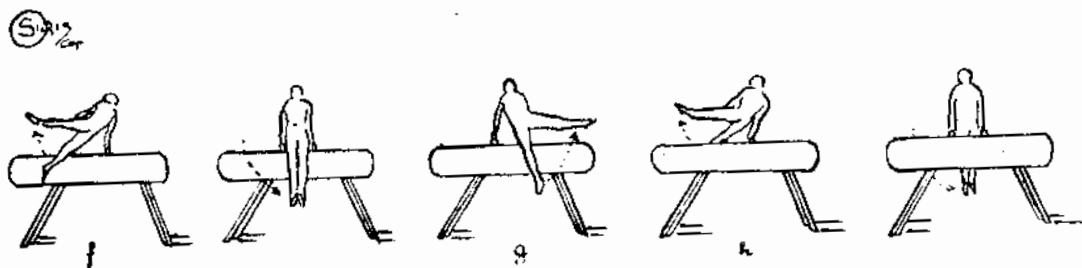
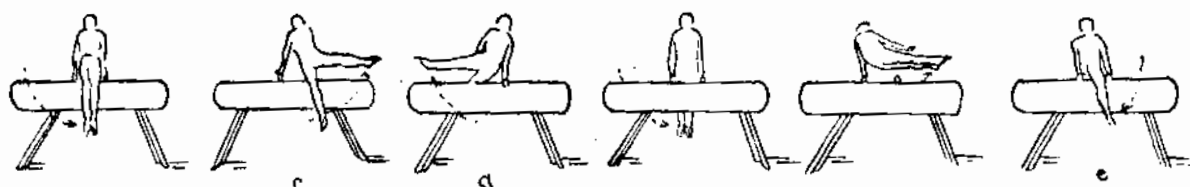
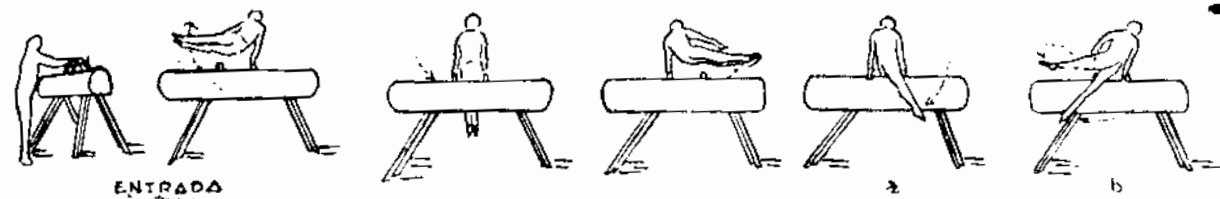
interno, tomaram parte 7.500.000 ginastas masculinos e femininos. Por imposição do Governo, a ginástica de aparelhos constitui desporto de massas, pois verificaram cientificamente o grande benefício para o povo, em particular para as Fôrças Armadas, e o extraordinário rendimento apresentado no setor industrial, que a ginástica de aparelhos proporcionava.

Devemos, portanto, a exemplos acima citados porfiar na difusão deste desporto e método de educação física no Brasil.

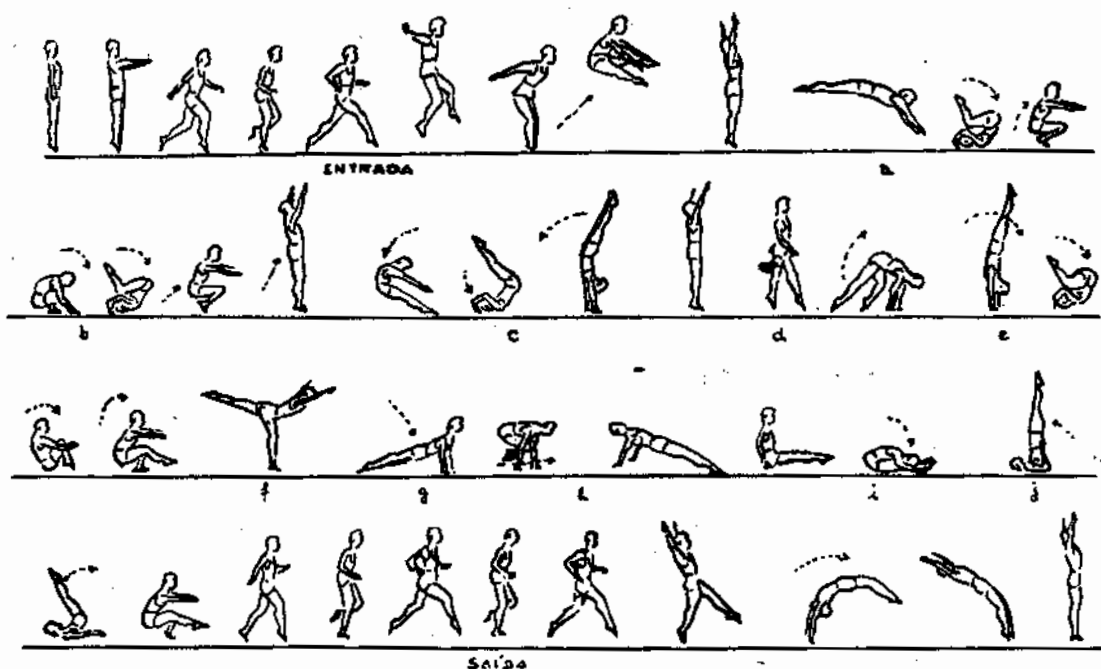
No presente artigo acham-se inseridas as séries do campeonato de Estreantes com a respectiva nomenclatura dos exercícios.



ARGOLAS — Série do Campeonato de Estreantes — 1959



CAVALO — Série do Campeonato de Estreantes — 1959



SOLO — Série do Campeonato de Estreantes — 1959

SÉRIES DO CAMPEONATO DE GINÁSTICA

Categoria: ESTREANTES

1959

Barra: Série

Entrada: Suspensão (pegada frontal)

a) — Tomada de embalo b) — Kippe c) — Giro de quatro pés com embalo d) — Sublance e) — Entrada de rins com embalo f) — Mudança da mão direita, meia volta pela direita em apoio. Saída: Sublance com meia volta por baixo.

Paralelas: Série

Entrada: Corrida a suspensão de braços.

a) — Kippe de peito b) — Parada de ombro com embalo c) — Rolamento para frente d) — Embalo e) — Rolamento para trás esticado f) — Kippe g) — Embalo atrás, à frente.

SAÍDA — de flanco.

ARGOLAS: Série

ENTRADA: Suspensão, embalo.

a) — Kippe de peito (subida de golfinho) b) — Esquadro c) — Enrolamento para frente d) — Suspensão carpada e) — Embalo f) — Desloque para trás g) — Embalo h) — Desloque para frente i) — entre embalo.

SAÍDA — Por corte traseiro, no meio das alças.

CAVALO: Série

ENTRADA: Pegada nos alções, entrada de flanco esquerdo.

a) — Tirar a perna direita pela direita b) — Tirar a perna esquerda pela esquerda c) — Entrar a perna direita pela direita. d) — Entrar a perna esquerda pela esquerda e) — Tirar a perna direita pela direita. f) — Tirar a perna esquerda pela esquerda g) — Entrar a perna direita pela direita. h) — Entrar a perna esquerda pela esquerda.

SAÍDA — De flanco direito.

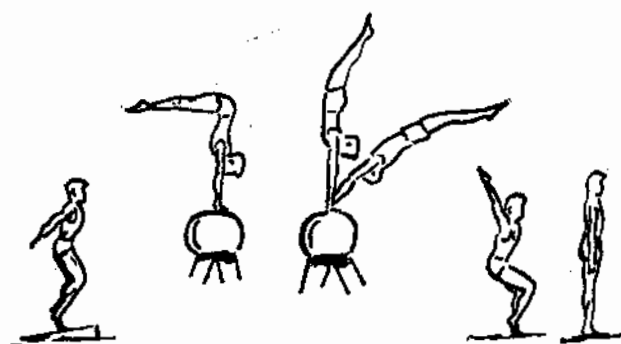
SOLO: Série

ENTRADA — Corrida (3 ou 4 passadas), salto gratsche.

a) — Salto de peixe b) — Rolamento simples para a frente c) — Rolamento para trás (passando pela parada) — d) — Um passo à frente e) — Passagem pela parada de mãos com simples rolamento para frente f) — Prancha (avião) g) — Queda ao apoio inclinado no solo h) — Hocke i) — Sentado, carpar a frente f) — Vela.

SAÍDA — Corrida (3 ou 4 passadas), Uberchlag.

SALTO SOBRE O CAVALO (Transversal a 1,10 m) Uberchlag.



SALTO SOBRE O CAVALO — Estreantes — 1959