

# Ginástica Feminina

ERICA SAUR

Por iniciativa do Departamento de Educação Física do Estado de São Paulo, divulgou-se, pela primeira vez, em julho de 1953, a Ginástica Feminina Moderna, através da categorizada representante da Liga Internacional de Ginástica Moderna (LIGYM), a Sra. Margarethe Fröhlich (Viena — Áustria) quem, auxiliada por Erica Saur, professora da Escola Nacional de Educação Física e Desportos da U.B. ministrou ensinamentos práticos e teóricos no Curso Internacional realizado na cidade de Santos, Torna-se a partir de 1954, deixando-nos um vasto repertório ginástico, afim de introduzi-lo em nossas escolas.

O trabalho de Margarethe Fröhlich no Brasil, foi coroado de êxito e, hoje, vem contribuir com mais um trabalho seu, trabalho este que foi traduzido pela professora Erica Saur, sua admiradora e dedicada aluna.

**SOLTURA E FLUENCIA** são as duas qualidades que se tornaram as novas características do movimento ginástico feminino contemporâneo. Em vez das tomadas de posições de manutenção rígida e conduzidas, segue-se, ao movimento rápido e energético (dinâmica), um estremeamento de todas as fibras do corpo. Os exercícios não são mais colocados, um em seguida do outro e, sim, um flui para dentro do outro. Fluir e vivência formam um todo harmonioso.

A ginástica feminina moderna deixou de ser estática e, em seu lugar colocou movimento, dando maior ênfase na educação do movimento natural — totalitário (participação de todo corpo — físico e espiritual), dando especial importância à qualidade dinâmica do movimento.

Constitui o objetivo principal da ginástica moderna, ensinar ao corpo como chegar ao movimento coordenado "natural", coordenação esta, que funde a vivência mental e emocional à vivência física.

## SÉRIE DE MOVIMENTOS COM ARCOS

MARGARETHE FRÖHLICH

(Trabalho publicado na Revista: (Leibesübungen — Leibeserziehung österreichischer Bundesverlag Wien, Verlag fuer Jugend und Volk, Wien) ANO: XVII n° 9)

### Finalidade dos exercícios:

Fortalecimento especial nas deficiências da atitude e obtenção de uma formação livre e ordenada, de todo o corpo em seu estiramento, flexionamento e sua amplitude e seu desenrolamento de movimentos, da cabeça aos pés.

### Orientação metódica:

Estímulo através de tarefas diversas de trabalho, a fim de descobrir e experimentar pessoalmente. Desenvolvimento da capacidade aprimorada de observação para o desenrolamento exato do movimento.

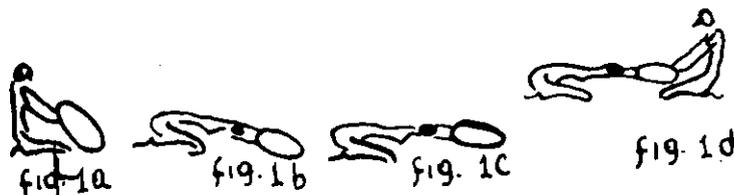
### Nós trabalhamos:

As executantes encontram-se bem distribuídas no recinto — formação ampla.

### 1. Fortalecimento da musculatura posterior

Posição de partida: ajoelhado-sentado sobre os calcanhares.

O arco à nossa frente, no chão, será elevado, com ambas as mãos sendo que um lado do mesmo permanecerá apoiado no chão. (Fig. 1a).



"Quem sabe afastar o arco o mais longe possível, sem desprender-se dos calcanhares?" (Fig. 1b).

"Quem consegue, na posição de partida anterior, (Fig. 1b) elevar o arco à horizontal mantendo estendidos os braços? (Fig. 1c) e voltar, em seguida à posição inicial?" (Manter a costa reta, sem dobrar a coluna, boa manutenção dos ombros e braços, acompanhando o movimento com a cabeça).

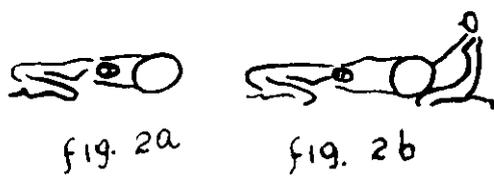
Mandar observar e corrigir a atitude por uma companheira. A companheira deverá procurar, através de maneira tração do arco, aumentar o estiramento (Fig. 1d).

NOTA: O arco não poderá ser empurrado com arruaques bruscos e, sim, deverá ser deslizado à frente, o que resultará num movimento específico da coluna vertebral.

### 2. Estiramento do "flanco", com torção

Posição de partida: (Fig. 1b).

Procurar levantar o arco à posição vertical através da elevação do braço direito. Alternar os lados (Fig. 2a). Se a aluna não conseguir o levantamento do arco, a mesma poderá ser auxiliada por uma companheira (segurando o arco — Fig. 2b e, insistindo, ligeiramente, no molejo (rebote) do arco superior do arco. A parte inferior do arco permanece no chão.

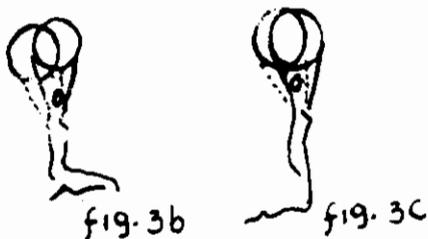


### 3. Ativação das articulações torácicas superiores e das espáduas. — Fortalecimento da musculatura das coxas.

Posição de partida: ajoelhado-sentado sobre os calcanhares.

O arco apoiado, verticalmente, à nossa frente será segurado no lado inferior com a mão esquerda e seu lado superior, com a direita, e, afastado o mais longe possível, de si. (Fig. 2a). Partindo assim, desta posição, elevar o tronco, simultaneamente com o arco até a posição vertical. Manter o arco acima da cabeça, com os braços estendidos, o ombro esquerdo ficará voltado para frente e, o direito, para trás. Partindo deste estiramento, insistir no forçamento dos braços para trás (molejar). Voltar à posição de partida com ampla flexão do tronco. Alternar o lado (Fig. 3b). "Quem sabe elevar-se à posição ajoelhada e voltar à posição sentada-ajoelhada, mantendo o tronco verticalmente?" (Fig. 3c).

NOTA: Não encolha o pescoço, isto é, não levante os ombros; manter a posição da cabeça descontraindo.



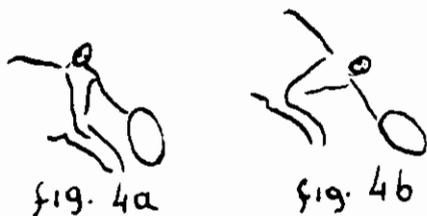
4. Inclinação e estiramento do "flanco" (lateral do tronco) — Estiramento acentuado do "flanco".

Posição de partida: ajoelhado-sentado sobre os calcanhares.

O arco encontra-se no solo ao lado esquerdo da executante. Elevar um lado do arco, com a mão esquerda, deixando o lado oposto do mesmo, apoiado no chão (Fig. 4a). Tentaremos afastar o arco, lateralmente, até que o lado preso à mão se encoste no chão. Alternar os lados (Fig. 4b).

NOTA: Não se afaste dos calcanhares. A executante é facilmente tentada a afastar um dos glúteos dos calcanhares.

"Será que alguém é capaz de afastar-se dos calcanhares sem aproximar o arco de si e, sem transferir a bacia para frente, resultando em uma flexão do quadril?" O braço livre deverá acompanhar o movimento descontroladamente.



5. Estiramento do "flanco" (lat. do tronco) e inclinação-lateral. Mudança de um lado, passando pela posição elevada à vertical, ao estiramento do flanco e, inclinação lateral do outro lado.

Posição de partida: ajoelhado-sentado sobre os calcanhares.

O arco estará novamente no solo, ao lado esquerdo da executante e afastado o mais longe possível de si e, em seguida, elevado à horizontal acima da cabeça, na posição de estiramento máximo e, passado à outra mão e abaixado, pelo caminho inverso, ao lado direito da executante. Alternar os lados (Fig. 5a, b, c).



NOTA: No ponto alto de elevação, observar bem a linha central do corpo.

"Será que podemos combinar a elevação do arco com a elevação simultânea do corpo, desprendendo-se dos calcanhares à posição ajoelhada e retornar à posição ajoelhada-sentada sobre os calcanhares?"

6. Acentuação do estiramento do flanco.

Posição de partida: Ajoelhado-sentado sobre os calcanhares.

Apoiar o arco, ao lado esquerdo, no chão segurando-o com a mão direita na parte superior e, com a mão esquer-

da, um pouco mais em baixo (Fig. 6a). Deslizar o arco para o lado e, em seguida, desenrolar o tronco com elevação e condução do braço direito por cima da cabeça (Fig. 6b).

NOTA: Os braços deverão chegar ao estiramento.

"Vamos executá-lo na posição ajoelhada!" (Fig. 6c). Acentuação do estiramento lombar.

NOTA: Não pode haver flexão da bacia, manter rigorosamente o plano frontal.

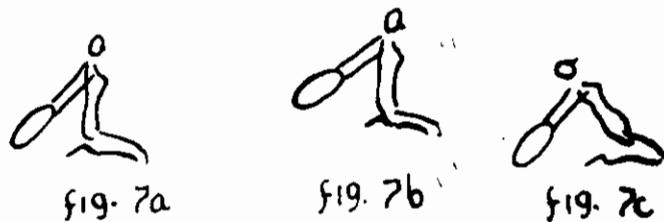


7. Cintura escapular — Musculatura peitoral — Costas e musculatura abdominal.

Posição de partida: Ajoelhado-sentado sobre os calcanhares.

O arco encontra-se no solo, atrás da executante. Levantar o arco com ambas as mãos (Fig. 7a). Elevar o arco atrás das costas com suave molejo dos braços (Fig. 7b). Elevar-se à posição ajoelhada e inclinar o tronco diagonalmente para trás, manter as coxas e o tronco em uma linha reta. Músculos abdominais e dos glúteos mantêm a postura (Fig. 7c).

"Quem consegue, nesta posição, afastar o arco mais para trás?"



8. Giro do quadril — Fortalecimento da musculatura posterior do tronco.

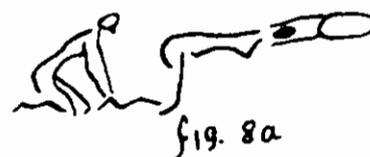
Aumento do valor do exercício através do aparelho.

Posição de partida: Ajoelhado.

Com auxílio de uma companheira.

Elevar o arco verticalmente acima da cabeça com os braços estendidos. Inclinar o tronco para frente até a posição horizontal, a companheira prende os tornozelos da executante. Trocar com a companheira (8a).

NOTA: A elevação parte das articulações lombares. Evitar o arredondamento da coluna, manter o péso para frente! Durante o abaixamento e a elevação tronco, a cabeça, os braços e o aparelho deverão formar uma linha reta.



9. Mobilidade da coluna vertebral — Fortalecimento da musculatura posterior do tronco. Trabalho acentuado nas articulações — Especial fortalecimento da musculatura das costas e dos braços.

Posição de partida — afastamento lateral.

O arco encontra-se, à frente, no solo. Com as pernas "ligeiramente" dobradas e, com ampla flexão do tronco, apanhamos o arco de forma que a parte anterior permaneça apoiada no solo (Fig. 9a). Afastar o arco, o mais longe possível, de si, até chegar a uma posição de completo estiramento. As pernas também se estendem. Voltar à posição de partida (Fig. 9b).

NOTA: As costas, a cabeça, os braços e o arco formarão uma linha reta diagonal (Fig. 9b).

"Quem consegue passar do estiramento a uma inclinação do tronco, conduzindo o arco?" (Fig. 9c).

Mandar observar, pela companheira a atitude e, se necessário, mandar auxiliar dando apoio ao arco.

NOTA: A elevação parte das articulações lombares.



10. Alternância de flexão e estiramento de todas as articulações, pés — joelho — quadril e coluna vertebral. — Fortalecimento da musculatura dos braços.

Posição de partida: Firme, pés paralelos.

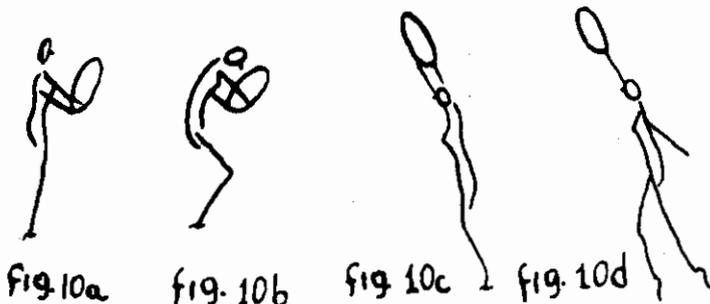
Arco seguro à frente do corpo com ambas as mãos e, elevado obliquamente à frente, à altura do peito. Molejar, cedendo nos joelhos, quadril encolhido, região lombar ligeiramente inclinada, articulações dos pés, joelhos e quadril completamente móveis (Fig. 10b).

Partir desta posição, ligeiramente "encolhida" e, chegar com suspensão lenta do arco, à extensão dos braços e ao estiramento absoluto de todo o corpo; com transferência para frente, regressar à posição de partida, aproximando o arco de si (Fig. 10c, b).

NOTA: Manter-se sobre toda a sola do pé, mais tarde poderemos exercitá-lo para chegar à posição elevada na ponta dos pés. Torna-se necessário, especial firmeza nas articulações dos pés e joelhos!

"Exercitem o exercício segurando o arco com u'a mão, somente; o braço livre estabelecerá o equilíbrio! Alternar as mãos (Fig. 10d).

"Podemos também exercitar este exercício em posição de ligeiro afastamento para frente!" (Fig. 10d).



11. Percepção do sentido de equilíbrio. — Sentido corporal aprimorado.

Posição de partida: Firme.

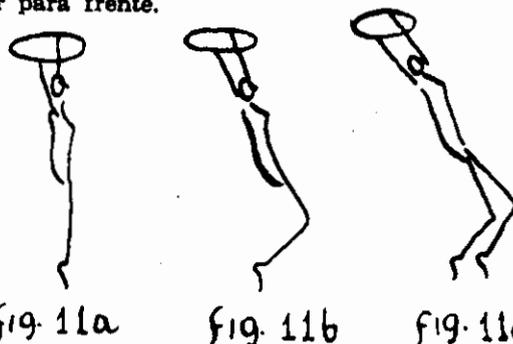
Elevar-se nas pontas dos pés com elevação simultânea do arco, com os braços estendidos, à horizontal, acima da cabeça. (Fig. 11a).

Com "ligeira" flexão nos joelhos, inclinaremos o corpo e o arco, diagonalmente, para trás e voltaremos à posição de estiramento (Fig. 11b).

NOTA: O tronco superior e as coxas formarão uma linha reta. Evitar de encolher a cabeça, isto é, levantar os ombros. Posição livre e descontraída da cabeça.

"Quem consegue executar este exercício em posição de pequeno afastamento para frente?" (Fig. 11c).

NOTA: Observar a posição do quadril, contração lombar para frente.



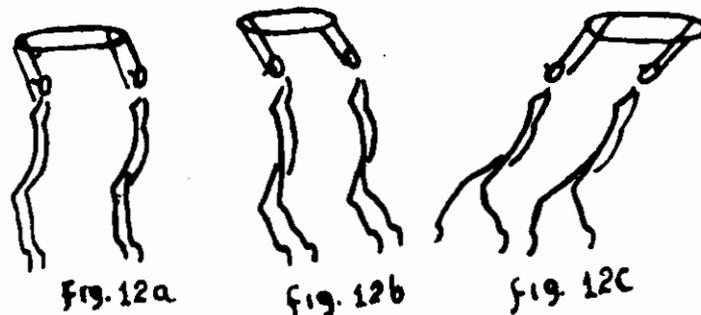
12. Adaptação à companheira

Posição de partida: Firme.

Exercício em dupla.

Duas alunas encontram-se, uma atrás da outra. O arco segurado horizontalmente acima da cabeça, será segurado, na frente, por uma aluna e, atrás, pela outra. Ambas elevam-se à posição na ponta dos pés e passam à posição de pequeno afastamento para frente (Fig. 12a). Com transferência do peso do corpo de uma das pernas para a outra, conduzirão o arco, que se encontra horizontalmente acima de suas cabeças, o mais longe possível, para frente e para trás, respectivamente. (Fig. 12b, c).

NOTA: Observe a manutenção comprimida da bacia e evitar a elevação dos ombros, enterrando a cabeça.

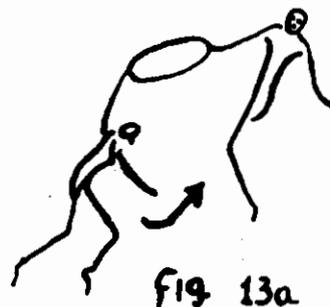


13. Agilidade, Mobilidade — Educação Espacial. Exercícios em dupla.

O arco será segurado horizontalmente por duas participantes, uma de cada lado, mais ou menos à altura dos ombros ou pouco abaixo. Enquanto uma permanece de pé, a outra anda ou corre em grande círculo de "flanco", passando por baixo do arco. Chamamos atenção à vivência da forma arredondada do arco, durante o movimento. A executante deverá movimentar todas as articulações e estirar-se após a locomoção. Trocar com a companheira (Fig. 13a).

NOTA: A aluna parada deverá participar do movimento. Amoldando-se ao movimento da companheira ela acompanhará o desenrolamento do seu movimento.

"Quem pode correr o círculo de costas?" Para onde se inclina o corpo durante a locomoção para frente — para onde ao correr para trás?" "Posso utilizar outra forma de locomoção?"



## 14. Educação Rítmica

Como no exercício 13, entretanto, queremos experimentar de executar batidas no chão durante a passagem por baixo do arco (Fig. 14a, 14b). Chegaremos a um desenrolamento rítmico e poderemos utilizar música. Poderemos realizar o desenrolamento do movimento, dinamicamente (alto ou baixo) (som) ou agôgicamente (rápido — lento).

“Realizaremos um rit, no determinado!”

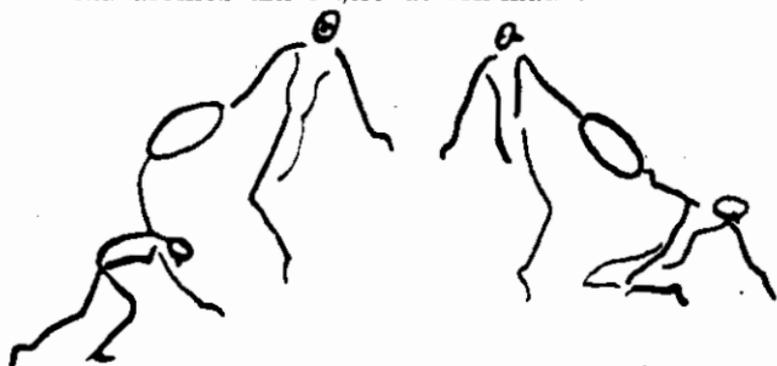


Fig. 14a

Fig. 14b

Ao executar estes movimentos teremos que observar que todos os exercícios devem ser acertados com um desenrolamento de movimento uniforme e executados com ação integral (total) sobre todo o corpo e, ainda, que jamais poderá surgir falta de respiração e, sim, que cada movimento esteja subordinado à respiração, que seja adaptado a sua velocidade. A respiração não poderá ser bloqueada e sim, deverá transcorrer continuamente. Antes de executar estes movimentos recomenda-se uma descontração em todos os membros e articulações.

Esta série de exercícios não deverá ser exercitada totalmente em uma única sessão de ginástica. Se repetirmos diversas vezes estes exercícios em nossas aulas, poderemos melhorar insuficiências posturais de forma que evitaremos defeitos de atitude que necessitariam, então, de tratamento fisioterápico rigoroso.

Através de uma educação corporal equilibrada, poderemos agir tanto sobre a atitude flácida da aluna pouco treinada, quanto sobre a atitude contraída da super treinada.

O uso do aparelho, em casos de insuficiências posturais, dependerá da capacidade observadora do professor. Ele reconhecerá, com olho clínico, quando o aparelho torna-se bem aplicado na formação corporal.

Pretendemos publicar outras séries de exercícios com outros aparelhos e desenvolver uma progressão, passando dos exercícios de formação corporal para os exercícios de educação de movimento.