

# Como preparar uma sessão para demonstração de ginástica acrobática

Ten. HEITOR DE ABREU SOARES

A GINÁSTICA acrobática que, outrora, foi privilégio de um ou outro atleta que a praticava ao seu bel prazer, hoje merece a atenção dos técnicos em Educação Física e está incluída entre as modalidades de trabalho físico que, freqüentemente, o homem deve praticar.

Podemos distinguir duas espécies de ginástica acrobática: a executada sobre o solo (terreno arenoso, gramado ou colchões) e a que se pratica sobre aparelhos. A primeira, contribui para aumentar consideravelmente a elasticidade dos músculos e flexibilidade do corpo, a segunda, compreende os exercícios realizados sobre barras, paralelas, trapézios, cavalos de pau, etc. Estes últimos desenvolvem extraordinariamente os músculos, permitindo um maior do-

em aparelhos e, finalmente, os sobre obstáculos, escolhendo-se, para o final da sessão, os que exigem maiores qualidades físicas e morais.

IV) — A sessão deve ser contínua e num crescendo de intensidade e dificuldade tal que as sessões de ginástica comum. Os exercícios serão executados correndo, devendo o atleta após cada salto, abandonar imediatamente o local de execução, para não prejudicar a realização do companheiro que lhe segue.

V) — A sessão deve ser curta, de duração máxima de 20 minutos, começando por uma rápida sessão preparatória, para terminar por uma volta à calma normal.



*Um salto difícil e arrojado.*

mínio sobre eles, ao mesmo tempo que corrigem as más atitudes e tornam o indivíduo mais corajoso.

Por estas virtudes e o seu caráter espetacular, os exercícios acrobáticos são, dentre os demais, os melhores aproveitados para a realização de demonstrações.

Entretanto, os seguintes cuidados são essenciais para boa apresentação de uma escola:

I) — Escolher os exercícios acrobáticos no chão e em aparelhos bastante espetaculares.

II) — Juntam-se a estes, sempre que for possível, os saltos realizados sobre obstáculos como: "jeeps", limusines, cavalos, pirâmides, arco de fogo, etc.

III) — Reuni-los de modo que os mais simples, no chão, sejam executados em primeiro lugar seguindo-lhes os

VI) — Os atletas devem usar um uniforme vistoso e bem ajustado, sapatos de tênis e, se possível, um gorro em combinação com o uniforme e fixado à cabeça por meio de um jugular, o que evita o desalinhamento dos cabelos.

VII) — O instrutor deve esforçar-se para que os instrutores executem de cor os exercícios. Além disso, colocar na testa e no final da coluna, os melhores atletas.

VIII) — No caso de existir apenas um local para realização dos saltos, deve-se empregar uma escola pequena com cerca de 20 homens. Em caso contrário, uma escola maior pode ser empregada, o que, ao nosso ver, será de muito mais difícil apresentação, visto exigir um treinamento longo e exaustivo para obtenção de homogeneidade necessária.

E' comum ver-se demonstrações desse tipo (com muitos atletas), entretanto, observa-se certa heterogeneidade, isto é, enquanto uns executam bem os exercícios, outros, o fazem regularmente e ainda outros mal. Além disso, os saltos mais difíceis são em geral feitos por poucos atletas, o que é observado pelos assistentes, qualquer que seja o processo de simulação empregado pelo instrutor.

Por isso, somos de opinião que a escola seja pequena, porém muito bem treinada, sendo os seus componentes, bons acrobatas.

Este conceito nos faz lembrar uma escola de vigorosos atletas dinamarqueses que excursionaram pelo mundo, fazendo esta modalidade de demonstração.

Tivemos a felicidade de assisti-la trabalhar num dos Esquadrões do Regimento de Cavalaria da Polícia Militar do Distrito Federal, no ano de 1938. Era composta de cerca de 30 rapazes, dirigidos por um instrutor.

Tratava-se de jovens louros, dotados de estatura e robustez física impressionantes. Como escola homogênea era o que se podia desejar, pois todos executavam tudo com igual perfeição e semelhante elasticidade. Os seus saltos acrobáticos arrebatarem calorosos aplausos a quantos os assistiram, destacando-se o salto mortal no chão e parado, sem ajuda de qualquer aparelho, executado por todos, com a mesma perfeição, aproveitando magnificamente a grande elasticidade dos seus músculos. O atleta iniciava o salto de pé, parado, os pés juntos e o terminava nessa mesma posição.

Temos visto muitas outras demonstrações inclusive realizadas por escolas estrangeiras, nenhuma porém se assemelham aquêlê primoroso conjunto de acrobatas dinamarqueses.

I) — Para o instrutor corrigir, com rapidez, e preparar uma turma para demonstração, necessário se torna que disponha de um monitor bom executante dos saltos a ensinar ou que o próprio instrutor os execute. Esta prática exerce um feito extraordinário no ânimo dos instruendos.

X) — Finalmente, havendo um só local para a execução dos saltos, o instrutor disporá o material de modo a evitar demora na colocação e retirada dos mesmos.

Dadas essas orientações iniciais, passaremos à confecção de uma sessão para demonstração de ginástica acrobática.

Dia — D

Hora — H

Local — Praça de Deportos do D.E.F.

Duração — 20 minutos.

Uniforme — Calção azul, camisa vermelha, gorro azul, sapatos de tênis.

Material — 1 trampolim, 1 cavalo de pau, 1 arco de fogo, 1 "jeep", 1 limusine, 4 cavalos e 4 colchões.

### SESSÃO PREPARATÓRIA

(Duração: 4 minutos)

Braços — Afast. lat. — Elevação vertical dos braços estendidos, alternadamente.

Pernas — Apoio no solo — Afastamento lateral e simultâneo das pernas estendidas (5 vezes).

Tronco — Afast. lat. — Braços estendidos verticalmente, entrelaçados. Flexão lateral do tronco (5 vezes).

Saltitamentos — Saltitar com afastamento lateral das pernas estendidas combinando com elevação lateral e vertical dos braços, pelo plano lateral. (5 vezes).

### SESSÃO PRÓPRIAMENTE DITA

(Duração: 12 minutos)

*Exercícios sem aparelhos*

Rolamento para frente com as mãos na nuca.

Rolamento para frente 2 a 2, segurando na altura dos tornozelos.

Salto de peixe cruzado (2 a 2).

Salto para a frente com apoio das mãos no chão (cair de pé).

Salto mortal de frente (cair de pé).

Salto mortal de costa 2 a 2, apoio nas mãos (cair de pé).

### SALTOS COM APARELHOS

— Mortal de frente, com trampolim (correndo).

— De costa com trampolim (correndo curto, tomando o trampolim em sentido contrário).

— Com trampolim (correndo, de frente, no momento do salto, inverter o corpo, saltando de costa).

— De carniça sobre o cavalo de pau, em profundidade (com trampolim).

— Mortal apoiando as mãos no cavalo de pau, em profundidade (com trampolim).

— Mortal, sem apoio das mãos sobre o cavalo de pau, em profundidade.

— Mortal em largura sobre o "jeep", guarnecido e sem capota.

— De peixe em largura sobre 2, 3 e 4 animais (cavalos) (com trampolim).

— Mortal em largura sobre 4 animais (cavalos) (com trampolim).

— De peixe em largura sobre uma limusine (com trampolim).

— De peixe no círculo de fogo (com trampolim).

— Mortal no círculo de fogo (com trampolim).

### VOLTA A CALMA

(Duração: 4 minutos)

*Obs.* Esta Sessão foi realizada no R.C. da P. Militar do D. Federal, por ocasião do aniversário da corporação.