

GINÁSTICA DE CHÃO

(TRABALHO DE DIVULGAÇÃO)

CONTINUAÇÃO DO NÚMERO ANTERIOR

II — SALTOS ACROBÁTICOS EM DUPLAS

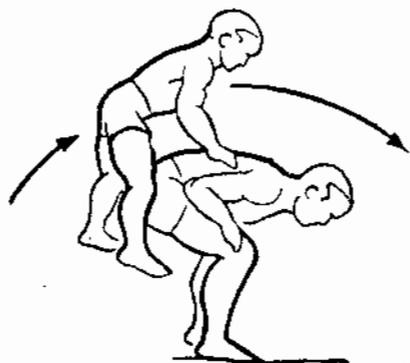
Nestes saltos, os homens fazem os exercícios aos pares. (Alguns exercícios combinados são executados por três ou mais homens). Quando dois homens praticam juntos, são, geralmente, chamados: "volante" e "base". O "base" é, algumas vezes, conhecido como o "arremessador". O volante executa o salto acrobático, enquanto o base dá apoio ou fornece a força para o movimento. Em geral, o base deve ser um pouco mais pesado e mais forte do que o volante, pôsto que devam ser ginastas hábeis e suficientemente fortes para poderem alternar nas posições.

Nas posições que se seguem o volante é chamado N.º 1 e o base, N.º 2.

Para assegurarem uma perfeita coordenação dos movimentos os dois homens devem usar de sinais previamente combinados, como: "Um" e "Dois", ou "Vamos". Deve ficar sempre esclarecido se o volante vai executar o salto ou se vai simplesmente experimentar o tempo.

1. Carniça seguida de cambalhota: (fig. 23).

Posição inicial: O volante (N.º 1) fica, cêrca de 1 metro e 20 centímetros,



(Fig. 23) — Carniça seguida de cambalhota.

atrás do base (N.º 2), ambos voltados na mesma direção. Os dois ficam com os joelhos ligeiramente dobrados e os antebraços apoiados sobre as côxas, logo acima dos joelhos.

Execução: O N.º 1 dá um pulo por cima do N.º 2, com as pernas abertas. Quando êle pousar no colchão, ambos executarão, simultaneamente, uma cambalhota para a frente, levantando-se para voltarem à posição inicial. O N.º 2, então, pula por cima do N.º 1 e os dois repetem a cambalhota.

2. Balanço ou gangorra: (figura 24).

Posição inicial: O volante (N.º 1) senta-se no colchão, com os joelhos ligeiramente curvos e com os pés no chão; o base (N.º 2), de frente para êle, senta-se sobre os pés do N.º 1, com as pernas sobre as côxas dêle e com os pés por baixo das suas nádegas, cada um segurando com as mãos os ombros do outro.



(Fig. 24) — Gangorra.

Execução: O N.º 1 rola para traz puxando o N.º 2 para uma posição ajoelhada. O N.º 2, em seguida, balança-se para traz puxando o N.º 1 para aquela mesma posição.

3. Marcha do elefante: (fig. 25).

Posição inicial: De pé frente a frente.

Execução: O volante (N.º 1) coloca as mãos sobre os ombros do base (N.º 2), salta para o alto e cavalga a cintura do N.º 2, cruzando os pés atrás dêle. Em seguida, o N.º 1 inclina-se para trás e passa a cabeça e os ombros entre as pernas do N.º 2, agarrando-lhe os tornozelos por traz e estendendo os cotovelos. O N.º 2, ao mesmo tempo, curva-se para a frente, coloca as mãos sobre o colchão e caminha para a frente de quatro pés, carregando o N.º 1.



(Fig. 25) — Marcha de elefante.

4. Marcha do camelo: (fig. 26).

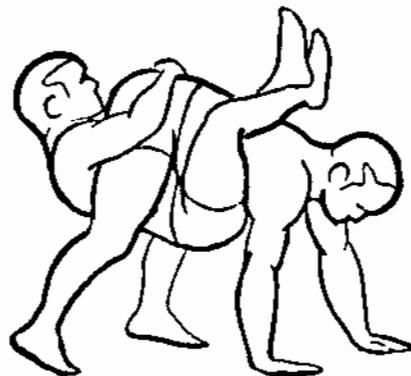
Posição inicial: O volante (N.º 1) fica de pé, 90 centímetros à frente do base (N.º 2); ambos voltados para a mesma direção.

Execução: O N.º 1 curva-se para a frente, coloca as mãos no chão, e, com o auxílio do N.º 2, entrelaça as pernas em redor da cintura do N.º 2, e cruza os pés por traz dêste. O N.º 2, por sua vez, curva-se para a frente e co-

loca as mãos no chão. O N.º 2, então, passa a cabeça entre as pernas do N.º 2 e agarra-lhe os tornozelos por traz. Em seguida, o N.º 2 caminha para a frente, carregando o N.º 1. (Este exercício é semelhante à marcha do elefante, com a diferença que o homem é carregado de rosto para cima).

5. Marcha do macaco: (fig. 26).

Este exercício é igual à marcha do camelo, com a exceção de que o vo-

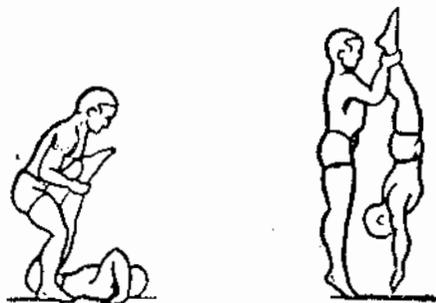


(Fig. 26) — Marcha do macaco

lante (N.º 1) passa entre as pernas do base (N.º 2), e em vez de agarrar-lhe os tornozelos êle coloca os braços em redor dos seus quadris.

6. Salto de gato: (fig. 27).

Posição inicial: O volante (N.º 1) fica deitado de costas, com as mãos sôbre o colchão, por traz dos ombros, com os dedos apontados para êstes e com as pernas na vertical; o base (N.º 2) fica de pé, junto dos quadris do N.º 1, de frente para êle e segurando-lhe os tornozelos.



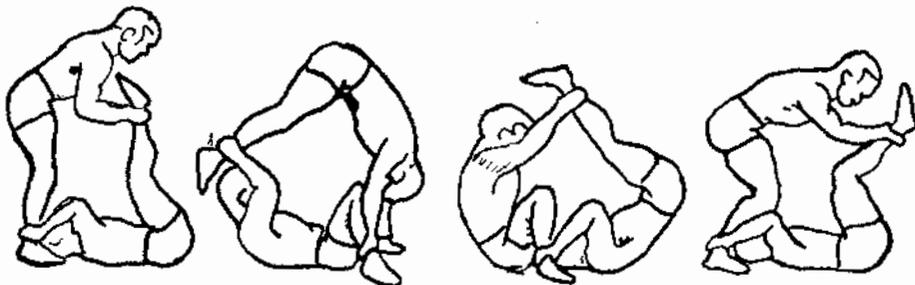
(Fig. 27) — Salto de gato.

Execução: O N.º 2 puxa as pernas do N.º 1 para cima e, depois, empurra-as para fora, enquanto o N.º 1 estende o corpo e dá impulso para cima com as mãos. No momento em que o N.º 2 soltar os tornozelos do N.º 1, êste completa o giro para baixo, caindo de pé, de frente para o N.º 2.

7. Cambalhota dupla: (fig. 28).

Posição inicial: O base (N.º 2) fica deitado de costas, com as pernas para cima, os joelhos dobrados e os pés afastados cerca de 4 centímetros; o volante (N.º 1) fica de pé, com os pés afastados, de cada lado da cabeça do N.º 2, segurando os tornozelos um do outro.

Execução: O N.º 1 mergulha para



(Fig. 28) — Cambalhota dupla

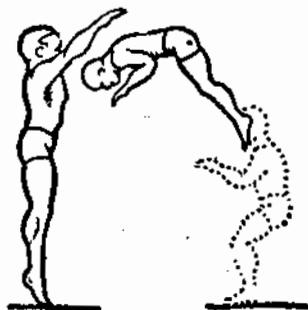
a frente e executa uma cambalhota sôbre os pés do N.º 2. Os joelhos do N.º 2 devem ficar frouxos e dobrados. Quando o N.º 1 mergulha, êle puxa o N.º 2 para cima. O N.º 2, por sua vez, mergulha e dá uma cambalhota por cima do N.º 1, da mesma maneira. O movimento é continuado pelo tempo que se desejar. Quando atingirem à beira do colchão, os homens mantêm a mesma posição e executam algumas

cambalhotas para traz. Na execução desta cambalhota, o homem que iniciar o movimento para traz deve puxar com fôrça os tornozelos do companheiro.

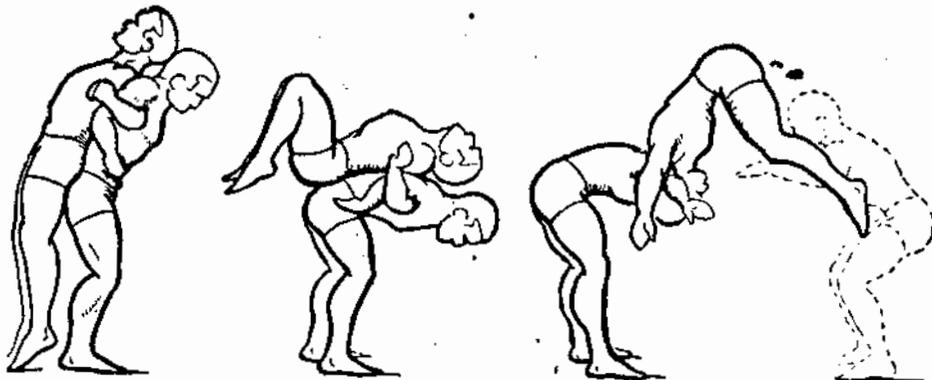
8. Rolada costa a costa: (figura 29).

Posição inicial: De pé, frente à frente, a uma distância de 1 metro e 20 centímetros, com os braços para a frente, um agarrando as mãos do outro.

Execução: De mãos agarradas, os homens giram sob um braço, até ficarem ombro a ombro, com os braços entrelaçados. O base (N.º 2) agacha-se ligeiramente e curva-se para a frente.



puxando o volante (N.º 1) para traz e por cima das suas costas. O N.º 1 levanta os pés, "grupa-se" ligeiramente e rola para traz sôbre as costas do N.º 2,



(Fig. 29) — Rolada costa à costa.

9. Cambalhota e mergulho:

Posição inicial: Os homens ficam com as mãos e os joelhos no chão, afastados um do outro cerca de 1 metro e meio, voltados para a mesma direção e no sentido transversal do colchão.

Execução: O base (N.º 2) rola para o lado em direção ao volante (N.º 1), o qual mergulha em diagonal sôbre êle e, em seguida, rola também para o lado. O N.º 1, depois, rola também em direção ao N.º 2, que mergulha sôbre êle.

10. Cambalhota tríplice e mergulho: (fig. 30).

Os movimentos são iguais ao do exercício anterior, com a exceção de que neste exercício tomam parte três homens. O do meio rola para fora e o da ponta mergulha para dentro e também rola para fora. Por exemplo: se os três homens forem assinalados como N.º 1, N.º 2 e N.º 3, o N.º 2 mergulha por cima do N.º 1, que, por sua vez, rola por baixo do N.º 2. Ao mesmo tempo, o N.º 3 mergulha por cima do N.º 2, o qual rola também por baixo do N.º 3, e assim por diante.

11. Mergulho por cima e por baixo:

Posição inicial: De pé, frente à frente, separados por uma distância de 2 metros e meio, aproximadamente.

Execução: O base (N.º 2) dá uma cambalhota para a frente, com as pernas bem abertas. O volante (N.º 1) mergulha entre as pernas do N.º 2, no momento que êste está rolando, e dá uma cambalhota para a frente. Os dois levantam-se e viram-se, ficando frente à frente, e repetem o exercício com o N.º 2 mergulhando entre as pernas do N.º 1.



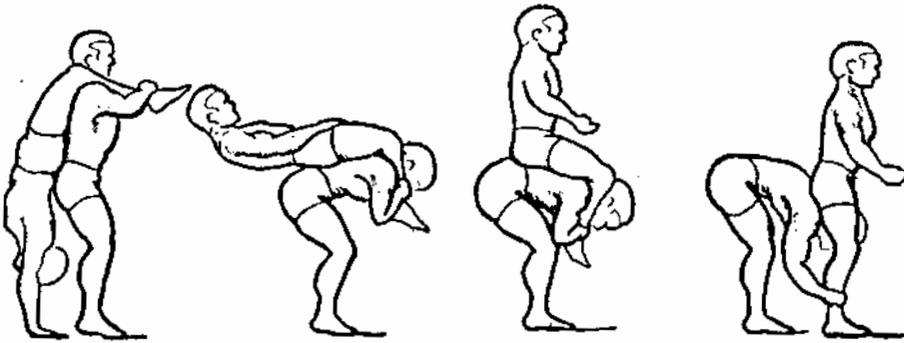
(Fig. 30) — Cambalhota tríplice e mergulho.

12. *Levantada nas costas da parada de mão:* (fig. 31).

Posição inicial: O volante (N.º 1) fica em pé, cerca de 1 metro e 50 centímetros atrás do base (N.º 2); ambos voltados na mesma direção.

queno mergulho e começa a rolar por cima d'ele. Em seguida, o N.º 2, coloca as mãos sobre as espáduas do N.º 1, no momento em que ele está fazendo o giro e empurra-o para cima e para trás. Este empurrão apoia o corpo do N.º 1, numa posição "meio grupada" e le-

Execução: O base (N.º 2) separa os pés e curva os joelhos até a coxa esquerda ficar quase no plano horizontal. O volante (N.º 1) coloca o pé esquerdo sobre a coxa esquerda do N.º 2 e, usando a coxa esquerda d'este como degrau, sobe e coloca o pé direito sobre o ombro do companheiro. Ambos devem ficar voltados para a mesma direção. Em seguida, o N.º 2 estica o corpo e o N.º 1 coloca o pé esquerdo sobre o ombro esquerdo do N.º 2. O N.º 1 conserva os joelhos juntos; o N.º 2 inclina a cabeça para trás encostando-a nas pernas do N.º 1 e agarra as pantorrilhas d'este, logo abaixo dos joelhos. O N.º 1 mantém-se ereto. Na ocasião de subir, o N.º 1 deve ter o seu centro de gravidade tão perto quanto possível do N.º 2. Este, por sua vez, auxilia com os braços, e faz com que esses fiquem bem longe da cabeça, a fim de dar espaço para os pés do N.º 1.



(Fig. 31) — Levantada nas costas da parada de mão

Execução: O N.º 1 faz uma parada de mão diretamente atrás do N.º 2. Em seguida, o N.º 2 agarra os tornozelos do N.º 1, sobre os seus ombros e inclina-se para a frente. O N.º 1, então, levanta-se e toma uma posição sentada sobre as costas do N.º 2. Este flexiona o corpo e puxa o N.º 1 a fim de sentá-lo sobre os seus ombros. Depois, o N.º 2 inclina-se para a frente deixando o N.º 1 escorregar até cair em pé sobre o colchão. O exercício deve ser repetido com o N.º 1 puxando o N.º 2 para cima.

va-o até deixá-lo cair em pé, meio agachado.

Este exercício é uma cambalhota e não um salto com as mãos.

15. *De pé sobre os ombros:* (figura 33).

Posição inicial: Os ginastas ficam de pé, frente a frente, afastados um do

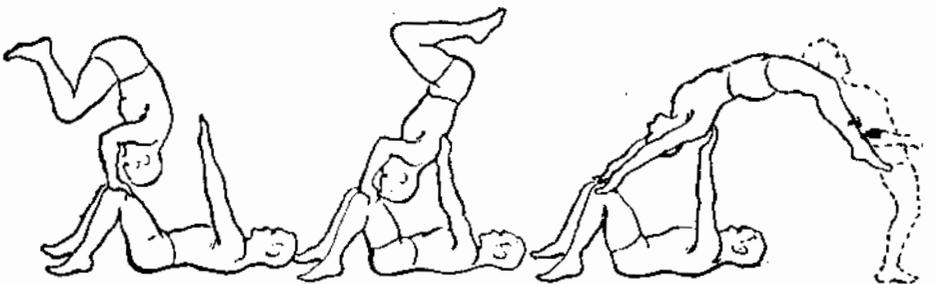
Desta posição, os homens começam a cair para a frente, lentamente, até atingirem um ângulo de 45º com o chão. O N.º 1, então, pula e, logo que atingir o chão, ambos executam cambalhotas para a frente.

Depois do N.º 1 haver tomado a posição montada sobre os ombros do

13. *Levantamento com o pescoço:*

Posição inicial: O base (N.º 2) fica em pé a uma distância de 90 centímetros atrás do volante (N.º 1); ambos voltados para a mesma direção.

Execução: O N.º 2 dobra os joelhos e curva o tronco para a frente, colocando a cabeça entre as pernas do N.º 1, e pondo as mãos ou antebraços sobre os seus próprios joelhos. O N.º 1, em seguida, curva-se para trás e coloca as mãos nos ombros do N.º 2, ao mesmo tempo, que este se levanta e o N.º 1 rola para traz sobre as suas costas, caindo em pé por trás d'ele. Eles repetem o exercício, trocando as posições. Quando eles tiverem aprendido este salto, o N.º 1 pode rolar para trás com as mãos acima da cabeça. O N.º 2 levanta-se vigorosamente e arremessa, com os ombros, os quadris do N.º 1.



(Fig. 32) — Cambalhota sobre os joelhos e mãos do companheiro

outro, cerca de 1 metro e 20 centímetros, com as mãos agarradas e os braços cruzados.

(Posição das mãos: as mãos esquerdas são agarradas como no apêto de mão; os dois homens viram a mão direita para dentro e depois para a frente, em direção um do outro e agarram-se por elas.)

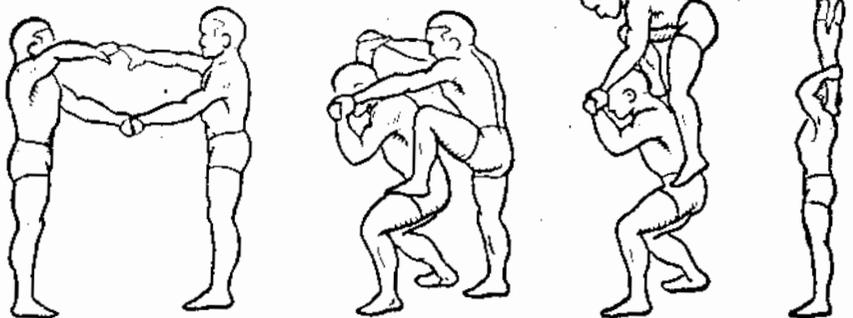
N.º 2, este poderá, se desejar, andar para a frente até o outro lado do colchão e virar-se, antes de desmontar o seu companheiro.

(Excerto, com ligeiras adaptações, do Manual de Educação Física da Marinha Americana, em tradução do Comandante Heriberto Paiva).

14. *Cambalhota sobre os joelhos:* (fig. 32).

Posição inicial: O base (N.º 2) fica deitado de costas, com as pernas dobradas e os braços para os lados; o volante (N.º 1) fica em pé, de frente para o N.º 2, a uma distância de 30 centímetros dos pés d'este.

Execução: O N.º 1 aproxima-se com pouca velocidade, coloca as mãos sobre os joelhos do N.º 2, dá um pe-



(Fig. 33) — De pé sobre os ombros.