



LANÇAMENTO PARA FRENTE

1 - Afastamento para a frente (pernas ligeiramente flexionadas). Extensão do corpo antes do lançamento. Inspirar nesse tempo.



Deixar cair o corpo para a frente, com elasticidade, lançando o medicin-ball e expirando.



LANÇAMENTO PARA A RETA-GUARDA - Por entre as pernas

2 - Afastamento lateral - Elevar-se na ponta dos pés, com energia, antes do lançamento por entre as pernas. Inspirar.



Flexão completa do tronco após o lançamento por entre as pernas, expirando.

Os exercícios que apresentamos são extraídos da "Ginastica alemã" de Suren. Os seus resultados são os mais benéficos possíveis, si bem que por si só não possam constituir um método completo de educação física. Praticados na praia, pela manhã ou a tarde, com um ou varios companheiros, estimulam as grandes funções vitais, dão a alegria e o bom humor embelezam as formas, dão um aspeto geral de saúde e beleza.

Eliminam os tecidos graxos, aceleram as correntes sanguíneas, o olhar torna-se vivo e brilhante, o corpo toma aos poucos uma atitude ereta e bem posta.

Na sua pratica e preciso obedecer a 2 condições capitais:

- 1 - Empregar bolas de acordo com as possibilidades dos praticantes (1 a 5 ou 6 ks. no max.) para homens; para mulher de 1 a 3 no max.)
- 2 - Acompanhar sempre os exercícios com respirações profundas (inspirar pelo nariz e expirar pela boca)

E' conveniente empregar bolas de goma, a fim de diminuir ao minimo os accidentes (torções de dedos, luxações, etc.)



Antes de receber o medicin-ball para o lançamento por entre as pernas.

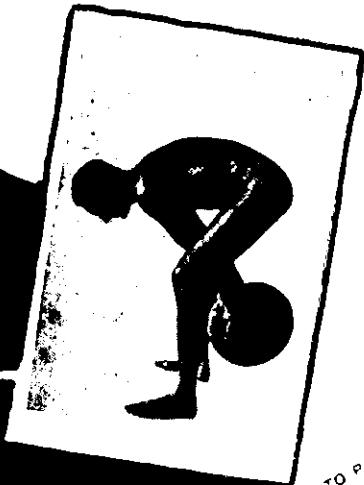


LANÇAMENTO COM ROTAÇÃO

3 - Afastamento lateral - Rotação do tronco para a esquerda (direita) com os braços estendidos. Inspirar.

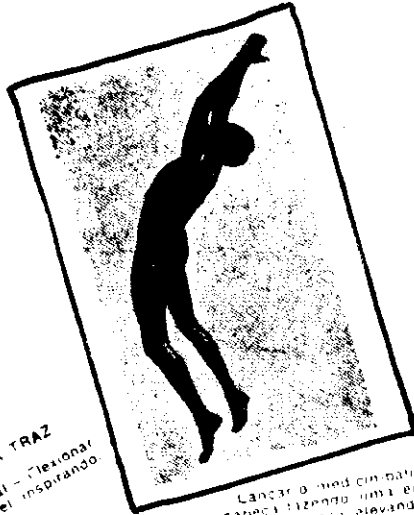


Balançar o tronco com elasticidade após o lançamento, fazendo rotação e expirando.



LANÇAMENTO PARA TRAZ

4 - Afastamento lateral - flexionar o tronco o mais possível inspirando.

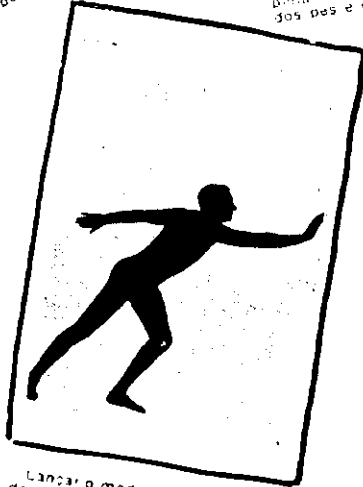


Lançar o medicina-bali por cima da cabeça fazendo uma extensão completa do tronco elevando-se na ponta dos pés e expirando.



LANÇAMENTO PARA FRENTE COM EXTENSÃO DE UM BRAÇO (arremesso direto)

5 - Afastamento para frente - inclinar o tronco ligeiramente para trás alongando a perna da retaguarda inspirar.

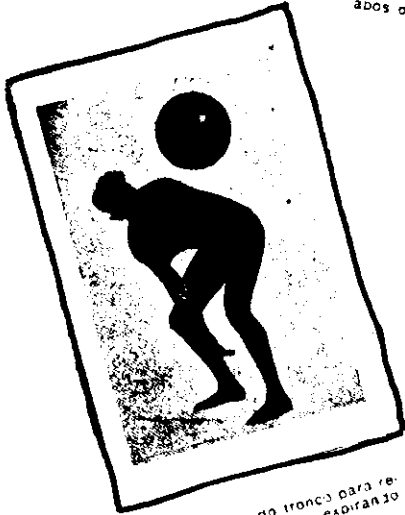


Lançar o medicina para frente estendendo o braço projetando fortemente a espadua correspondente durante e após o lançamento, expirar.



EXERCÍCIO DE AGILIDADE

6 - Posição a da figura 3 para fazer a impulsão. Ligar por entre as pernas, para o lado inspirar.

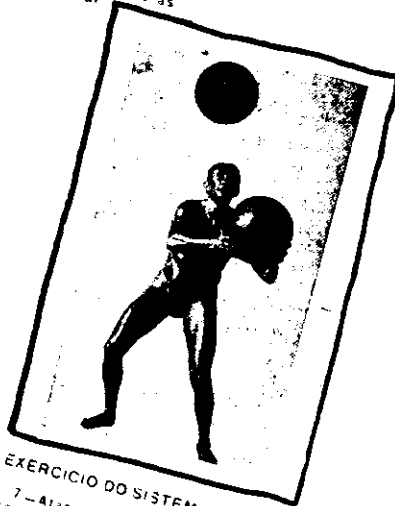


Elevação rápida do tronco para receber o medicina pelo lado expirando.



O corpo antes de receber a bola deve ficar ereto e os pés colados no solo.

Respiração normal.



EXERCÍCIO DO SISTEMA NERVOSO

7 - Afastamento lateral com dois medicina-bali longiaren