

Ginástica de APARELHOS

PELO CAP CLÓVIS BANDEIRA BRASIL
INSTRUTOR DA E.F.E.

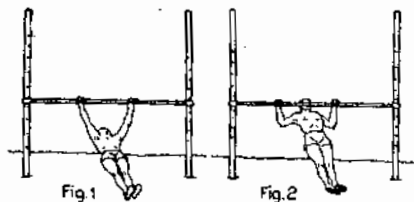
(CONTINUAÇÃO)

BARRA NA ALTURA DA CINTURA

SUSPENSÕES:

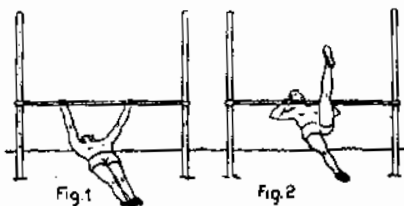
Na suspensão inclinada:

Exercício n.º 1 — figs. 1 e 2 — Flexão dos braços: passar da suspensão inclinada (braços estendidos) à suspensão inclinada com os braços flexionados; voltar à posição inicial. Repetir o exercício diversas vezes seguidas.



Exercício n.º 2 — figs. 1 e 2 — Flexão e extensão dos braços com elevação e abaixamento alternado das pernas estendidas: passar da suspensão inclinada (braços estendidos) à suspensão inclinada (braços flexionados) com elevação da perna esquerda estendida o mais alto possível, pé em extensão; estender os braços, passando da suspensão inclinada (braços flexionados) a suspensão inclinada (braços estendidos) com abaixamento da perna esquerda estendida, pé em extensão. Executar

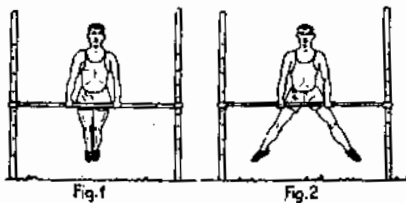
o mesmo exercício com elevação da perna direita. Este exercício deve ser repetido diversas vezes seguidas.



APOIOS:

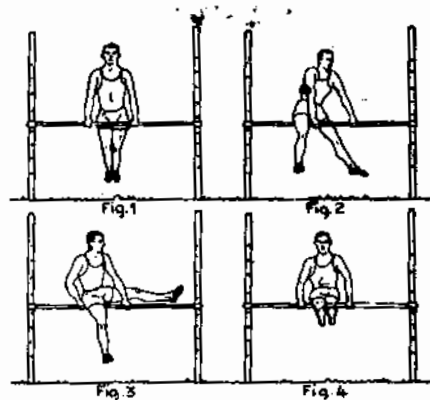
No apoio estendido:

Exercício n.º 3 — figs. 1 e 2 — Elevar lateralmente as pernas; afastar e aproximar as pernas estendidas, pés em extensão, mantendo os braços estendidos. Repetir o exercício diversas vezes seguidas.



Exercício n.º 4 — figs. 1, 2, 3 e 4 — Sentar-se sem mudar de frente:

elevar a perna direita de lado, colocando a coxa sobre a barra, mudar a mão direita para o lado direito da coxa; executar o mesmo movimento com a perna esquerda, sentando na barra. Unir as pernas, estendê-las e saltar para a frente.



O mesmo exercício poderá ser executado partindo com a perna esquerda.

Apóios sobre duas barras (paralelas)

Exercício n.º 5 — figs. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 e 12 — No apoio estendido: impulsionar as pernas para a frente, balançar para trás, para frente

EXERCÍCIO 6

e colocá-las simultaneamente sobre a barra esquerda; retirá-las estendidas

de cima da barra, balançar para trás, para a frente e executar o mesmo mo-

vimento sobre a barra direita. Voltar à posição inicial.

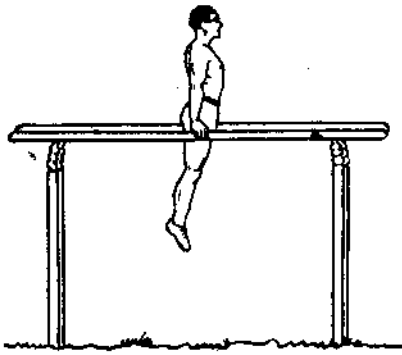


Fig. 1

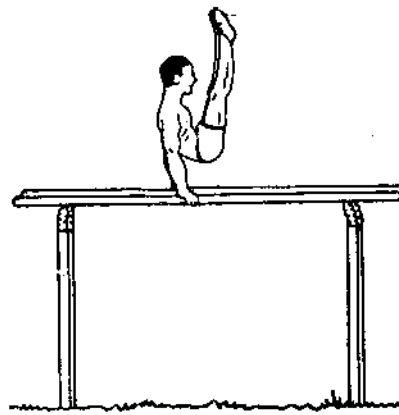


Fig. 2

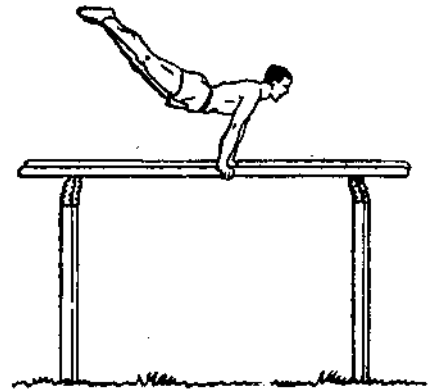


Fig. 3

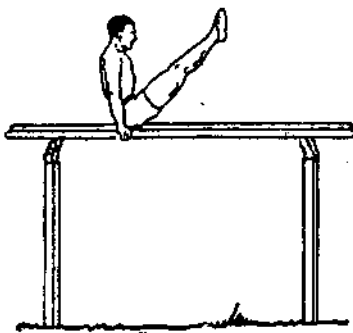


Fig. 4

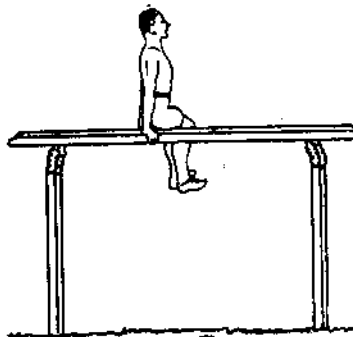


Fig. 5

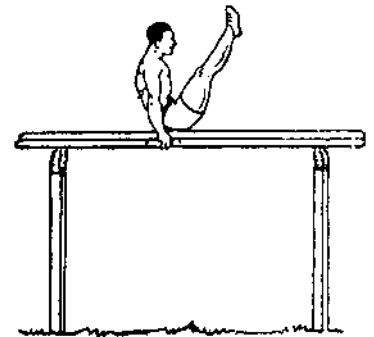


Fig. 6

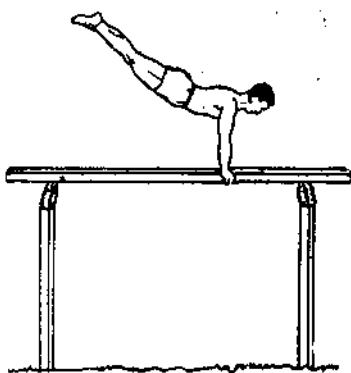


Fig. 7

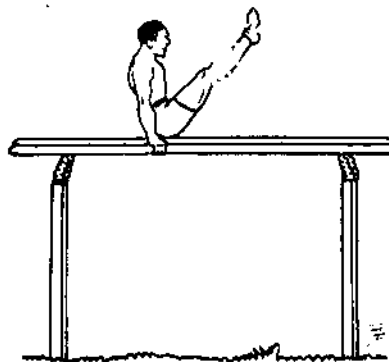


Fig. 8

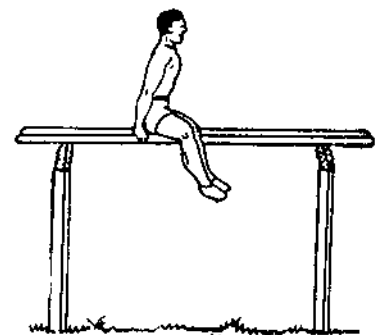


Fig. 9

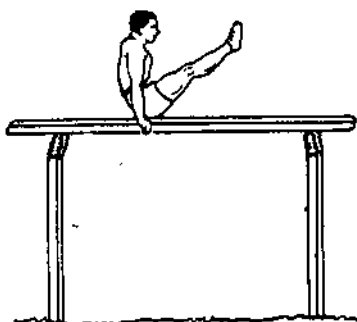


Fig. 10

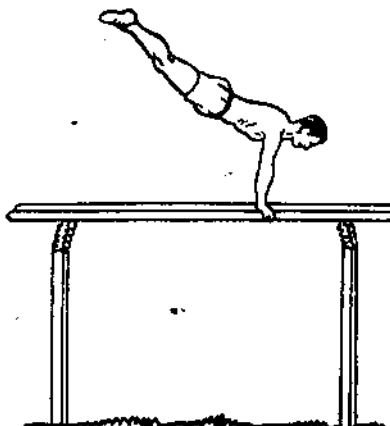


Fig. 11

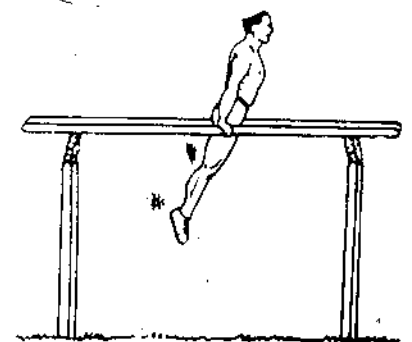


Fig. 12

(Continua)