

Aspectos técnicos importantes

- Corrida, pré-chamada (troca passo), chamada em movimento contínuo.
- Mãos apoiadas à largura dos ombros (longe do último apoio do pé).
- Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente dos apoios.
- Boa impulsão de m. s. (para cima e para a frente).
- Forte “lançamento” do m. i. livre.
- Forte impulsão do m. i. de apoio.
- Junção dos m. i. só depois da passagem pela vertical.
- Corpo fletido à retaguarda durante todo o voo.
- Cabeça levantada durante todo o movimento.
- De preferência, terminar com m. s. elevados e olhando para as mãos.

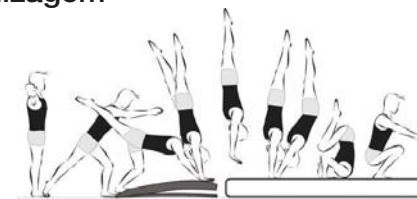
Ações motoras predominantes

- Impulsão de m. i. (1)
- Impulsão de m. s.
- Antepulsão
- Abertura

Erros frequentes (a evitar)

- Apoio das mãos muito perto do último apoio do pé.
- Insuficiente força de lançamento do m. i. livre.
- Não fazer o ressalto do solo imediatamente após o contacto das mãos.
- Ombros avançados em relação aos apoios no momento do contacto das mãos no solo.
- Fraca impulsão (pouca força) de m. s.
- Flexão de m. s. no momento de apoio das mãos no solo.
- Flexão do corpo e cabeça à frente (“encolher-se”) após a passagem pela vertical.
- Hiperextensão do corpo (“selar”) antes e durante o apoio das mãos no solo.

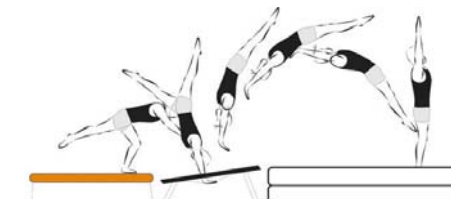
Situações de aprendizagem



1. Impulsão no trampolim e rolamento



2. De cima de um plinto com ajuda



3. Movimento global com apoio no minitrampolim



4. Movimento global com apoio no trampolim com ajuda



5. Ajuda tradicional, mão em oposição entre as omoplatas e a outra mão no braço do lado do ajudante (bloquear ombros e impulsionar para cima). Esta forma de ajuda não deve ser utilizada na iniciação porque não se consegue evitar completamente o avanço dos ombros e não se consegue evitar a flexão dos m. s. Estes erros impedem a execução de uma boa impulsão de m. s. e consequentemente do voo.

Flexibilidade



Antepulsão em decúbito ventral



“Espargata”: afastamento ântero-posterior de m. i.

Força



Impulsão de m. s. executando ressalto para pino no solo



Apoio invertido no espalдар



Ajuda

- 1. Manipulação:** Ao nível da bacia, com uma mão de cada lado; ajudar ao ressalto puxando para cima e ligeiramente para a frente e fazendo o aluno “rodar” para a frente sobre um eixo transversal que passa ao nível da sua bacia. Tal como no “ressalto para pino”, a ação do ajudante (ou ajudantes) tem que ser coordenada com o aluno (aproveitando a sua força) de forma que o ajudante exerça a sua ação no momento exato em que o aluno faz a impulsão de m. s.
- 2. Impulsão** (para miúdos e/ou já iniciados): com uma mão na zona lombar/dorsal e outra na zona abdominal/peito ou as duas mãos nas costas (zona dorsal e nadegueiros), o ajudante impulsiona o aluno aumentando-lhe a amplitude e velocidade do movimento.
- 3. Tradicional** (ver situação de aprendizagem n.º 6).
- 4. Manipulação 2:** Com alunos mais pesados, o ajudante colocado lateralmente, coloca uma mão em oposição no ombro e a outra mão na anca do lado contrário (o braço cruza a zona lombar servindo de eixo de rotação). A ação é puxar o ombro para cima e a anca para a frente, elevando e rodando o aluno (com dois ajudantes é melhor).