


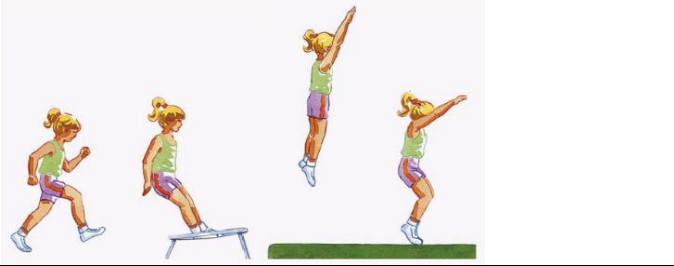

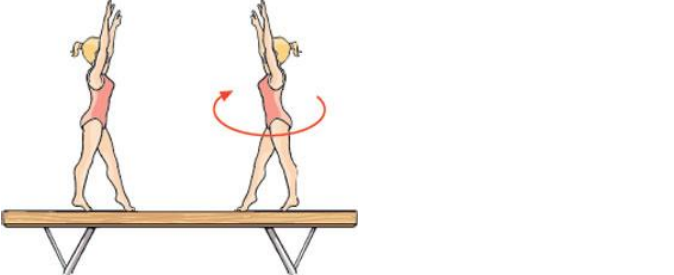


GINÁSTICA APARELHOS INTRODUTÓRIO

<p>2.1 - Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).</p>	
<p>2.2 - Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p>	
<p>2.3 - Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.</p>	
<p>3 - No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p>	
<p>3.1 - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) (SALTO PARA TRÁS) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p>	
<p>4 - Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:</p>	
<p>4.1 - Marcha à frente e atrás olhando em frente. 4.2 - Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente.</p>	
<p>4.3 - Meia volta, em apoio nas pontas dos pés.</p>	
<p>4.4 - Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.</p>	