

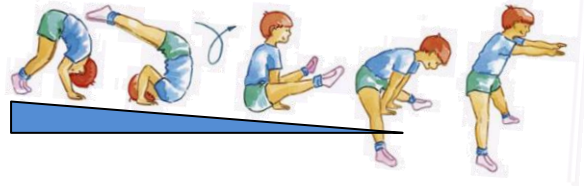
## GINÁSTICA SOLO INTRODUTÓRIO

O aluno **combina as habilidades em seqüências**, realizando:

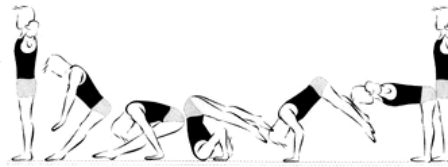
1. **Cambalhota à frente** no colchão, terminando a **pés juntos**, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.



2. **Cambalhota à frente num plano inclinado**, terminando com as **pernas afastadas e em extensão**.



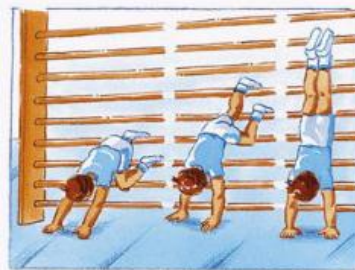
3. **Cambalhota à retaguarda** com repulsão dos braços na parte final e saída **com as pernas afastadas e em extensão** na direção do ponto de partida.



4. **Cambalhota à retaguarda**, com repulsão dos braços na fase final e **saída com os pés juntos** na direção do ponto de partida.

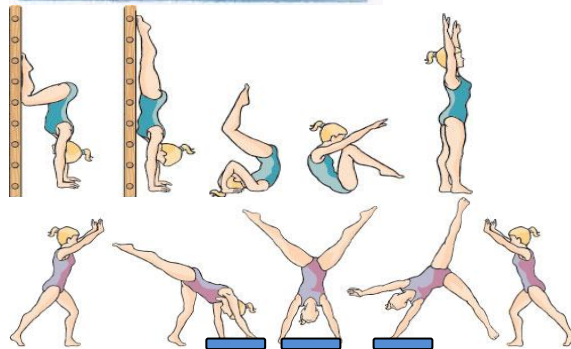


5. **Passagem por pino** partindo da posição de **deitado ventral no plinto**, deslizando para **apoio das mãos no colchão** (sem avanço dos ombros) e **elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente**.



OU

6. **Subida para pino** apoiando **as mãos no colchão e os pés num plano vertical**, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), **terminando em cambalhota à frente**.



7. **Roda**, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.



8. **Posições de flexibilidade variadas** (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).