



***Special Olympics***

**Ensinando Habilidades Esportivas**

Ginástica Rítmica da Special Olympics



## **Tabela de Conteúdos**

Aquecimento .....	3
Aquecimento Aeróbico .....	5
Coreografia das Ondas do Corpo .....	8
Ballet .....	10
Aquecimento do Ballet.....	13
Alongamento .....	27
Alongamento — Dicas de Referência Rápida.....	38
Relaxamento .....	39
Habilidades Corporais .....	40
Arabesque (para frente).....	42
Arabesque (para trás) .....	44
Cambré de joelhos.....	45
Ondas do Corpo .....	46
Ondas do Corpo (Para Trás).....	47
Ondas do Corpo (Para o Lado).....	48
Salto de Gato.....	49
Giro Chainé.....	51
Chassés.....	52
Chassé (Para o Lado) .....	54
Grand Battement .....	55
Hitch Kick.....	58
Salto .....	59
Pivô Passé .....	62
Relevé .....	64
Passo Saltado .....	65
Pulo de extensão simples .....	66
Giro na ponta dos pés.....	68
Habilidades com Aparatos .....	69
Corda.....	71
Habilidades com a Corda .....	74
Rotações com a Corda.....	77
Enrolamentos .....	82
Pulos.....	84
Arremesso .....	87
Arco .....	88
Habilidades com o Arco.....	92
Passando o Arco em torno do Corpo.....	95



Rolamento no chão.....	96
Giros.....	98
Passando pelo Arco.....	100
Rotações com o arco.....	101
Lançamentos.....	103
Bola.....	106
Habilidades com a Bola.....	108
Passando a Bola em torno do Corpo.....	112
Piques.....	114
Piques.....	114
Rolamentos.....	116
Lançamentos.....	122
Maças.....	124
Habilidades com as Maças.....	128
Batidas.....	133
Círculos Pequenos.....	137
Lançamentos.....	140
Fita.....	142
Habilidades com a Fita.....	143
Círculos Grandes.....	145
Movimentos em 8.....	148
Movimentos em S.....	150
Espirais.....	152
Movimentos Locomotores com a Fita.....	154
Combinações com a Fita.....	156
Grupo.....	158
Atividades em Grupo - Formações.....	159
Atividades em Grupo - Sincronização.....	161
Atividades em Grupo - Sequência.....	163
Atividades em Grupo com Colegas.....	164
Atividades em Grupo com Troca de Aparatos.....	166
Atividades Sentadas.....	170
Modificações e Adaptações.....	176
Treinamento Multifuncional na Ginástica Rítmica.....	178
Pilates.....	179



## Aquecimento

O período de aquecimento é a primeira parte de cada sessão de treinamento, bem como o preparo para a competição. A importância do aquecimento antes do exercício deve sempre ser salientada. O aquecimento eleva a temperatura do corpo e prepara os músculos, o sistema nervoso, tendões, ligamentos e o sistema cardiovascular para os próximos alongamentos e exercícios. As chances de dano são extremamente reduzidas aumentando-se a elasticidade muscular.

Para a ginástica rítmica, esta parte do trabalho físico deve ser mais que somente uma série de ginástica calistênica usada para aquecer e alongar os músculos do atleta. O aquecimento tradicional da ginástica rítmica é realizado com música, começando com movimentos locomotores no colchão, passando para exercícios de alongamento, combinado com habilidades do corpo e elementos de dança. Muitos exercícios da ginástica rítmica começam com uma barra de ballet, a qual foca na posição e alinhamento do corpo do atleta, bem como no aquecimento e alongamento dos músculos. Incorporar os movimentos à música no aquecimento não será somente divertido, como criará uma sensação de ritmo e musicalidade importantes na ginástica rítmica.

### Aquecimento

- Aumente a temperatura do corpo
- Melhore a capacidade cardíaca e respiratória
- Prepare os músculos e o sistema nervoso para o exercício
- Alongue os músculos para aumentar o intervalo de movimentos do atleta
- Crie uma consciência de alinhamento e posição do corpo corretos
- Introduza uma sensação de tempo e ritmo à música
- Comece a sessão de treinamento com alegria e energia

O aquecimento pode ser diferente para cada sessão de treinamento. Dependendo da fase da temporada de competição, o aquecimento irá variar em tamanho e conteúdo. Por exemplo, nas primeiras semanas do treinamento, o aquecimento pode levar até 30 minutos, dado que o atleta aprenderá posições e habilidades básicas do corpo durante este tempo. À medida que a temporada avança e a competição se aproxima, será gasto mais tempo com treinos em rotinas competitivas, e os atletas precisarão somente do tempo suficiente para aquecer-se e preparar os músculos para os movimentos que farão nas rotinas. O período de aquecimento inclui a seguinte sequência e componentes básicos:

Atividade	Finalidade	Tempo (mínimo)
Atividades aeróbicas, que podem incluir movimentos locomotores com música	Aquece os músculos, ensina habilidades locomotoras, aumenta a musicalidade	5 minutos
Alongamento	Aumenta o intervalo de movimentos	10 minutos
Habilidades do corpo e elementos de dança	Introduz movimentos da ginástica rítmica que serão incorporados posteriormente em rotinas	Depende da fase da temporada



### Aquecimento Aeróbico com Música

Esta parte do aquecimento pode ser executada com qualquer tipo de música, começando lentamente e aumentando o tempo gradualmente. Lembre de incorporar os movimentos do braço e corpo às habilidades locomotoras. Segue um exemplo de aquecimento aeróbico com música.





## **Aquecimento Aeróbico**

### **Seção 1 - Andar**

1. 16 passos
2. 8 passos na ponta dos pés e levantando os braços, virar para a direita abaixando os braços. 8 passos na ponta dos pés e levantando os braços, virar para a esquerda abaixando os braços para junto do corpo
3. 4 passos enquanto os braços se movem para a 5ª posição en haut, 2 passos enquanto o braço direito é impulsionado para a direita, 2 passos enquanto o braço esquerdo é impulsionado para a esquerda
4. 4 passos enquanto os braços se movem para a 5ª posição en haut, 2 passos enquanto o braço direito é impulsionado para a direita, 2 passos enquanto o braço esquerdo é impulsionado para a esquerda
5. Repita o nº 3 com um plié e contração nos primeiros 2 passos
6. Repita o nº 4 com um plié e contração nos primeiros 2 passos
7. Pulos

### **Seção 2 - Marcha, Chute, Passo, Pulo**

1. 16 passos de marcha
2. 8 passos com 3 círculos do braço para a direita no eixo sagital, bater as coxas duas vezes
3. 8 passos com 3 círculos do braço para a esquerda no eixo sagital, bater as coxas duas vezes
4. 8 passos com 3 círculos do braço para a direita no eixo sagital, bater as coxas duas vezes
5. 8 passos com 3 círculos do braço para a esquerda no eixo sagital, bater as coxas duas vezes
6. 16 passos de marcha na ponta dos pés

#### **RESPIRE FUNDO**

7. 3 passos e chutar para a esquerda
8. 3 passos e chutar para a direita
9. 3 passos e chutar para a esquerda
10. 3 passos e chutar para a direita
11. 3 passos e pular levantando o joelho esquerdo
12. 3 passos e pular levantando o joelho direito
13. 3 passos e pular levantando o joelho esquerdo
14. 3 passos e pular levantando o joelho direito
15. 3 passos in relevé e chutar para a esquerda
16. 3 passos in relevé e chutar para a direita
17. 3 passos in relevé e chutar para a esquerda
18. 3 passos in relevé e chutar para a direita

#### **RESPIRE FUNDO**



### Seção 3 - Correr, Chassé

1. 32 passos de corrida
2. 8 passos de corrida enquanto os braços se movem para a 5ª posição en haut, 4 passos de corrida enquanto o braço direito é impulsionado para a direita, 4 passos de corrida enquanto o braço esquerdo é impulsionado para a esquerda
3. 8 passos de corrida enquanto os braços se movem para a 5ª posição en haut, 4 passos de corrida enquanto o braço direito é impulsionado para a direita, 4 passos de corrida enquanto o braço esquerdo é impulsionado para a esquerda
4. 8 passos de corrida enquanto os braços se movem para a 5ª posição en haut, 4 passos de corrida enquanto o braço direito é impulsionado para a direita, 4 passos de corrida enquanto o braço esquerdo é impulsionado para a esquerda
5. 8 passos de corrida com 2 círculos do braço direito no eixo sagital, bater as coxas duas vezes
6. 8 passos de corrida com 2 círculos do braço esquerdo no eixo sagital, bater as coxas duas vezes
7. 8 passos de corrida com 2 círculos do braço direito no eixo sagital, bater as coxas duas vezes
8. 8 passos de corrida com 2 círculos do braço esquerdo no eixo sagital, bater as coxas duas vezes
9. 6 chassés para a direita, braços na 2ª posição, virar para fora do círculo
10. 6 chassés para a esquerda, braços na 2ª posição, virar para dentro do círculo
11. 6 chassés para a direita, braços em círculo, virar para fora do círculo
12. 6 chassés para a esquerda, braços em círculo, virar para dentro do círculo
13. 8 séries para o centro do círculo, levantando os braços para a 5ª posição en haut
14. 8 séries para trás ao abaixar os braços
15. 8 séries para o centro do círculo na 5ª posição en haut
16. 8 séries para trás ao abaixar os braços
17. Passo para a direita com tendu à esquerda, reverência à esquerda

### Progressões de Habilidades Específicas da Ginástica Rítmica

Todas as habilidades, seja do corpo ou dos aparatos, podem ser divididas em partes. Os atletas se divertirão mais e terão mais sucesso se conseguirem aprender habilidades complexas em pequenas etapas. Fazer de cada pequena etapa uma meta para ser atingida e recompensar as tentativas, tendo o atleta obtido êxito ou não.

Na ginástica rítmica, é importante ensinar habilidades do corpo e dos aparatos separadamente. O aquecimento é um momento ideal para introduzir e praticar as habilidades físicas que o atleta irá realizar posteriormente com os aparatos.

### Atividades Específicas do Aquecimento

Habilidades Físicas - Pulos/Saltos, pivôs/giros, equilíbrio, flexibilidade - Consulte a **Seção Habilidades** para obter informações mais aprofundadas.

- Ondas do Corpo - As ondas suaves dos braços e corpo são importantes na ginástica rítmica. Segue a coreografia, que inclui alongamentos e ondas do corpo. Treinar junto com a música ajudará os atletas a aprender a interpretá-la com os movimentos do corpo. Observação - A Coreografia de Ondas do Corpo é exibida duas vezes, a primeira pela frente e a segunda de costas, tornando o acompanhamento mais fácil.







## Coreografia das Ondas do Corpo

Contando até 8

0 – 0:23

- Braço direito — Onda do braço para frente, onda para o lado acima da cabeça e onda para frente acima da cabeça
- Braço esquerdo — Onda do braço para frente, onda para o lado acima da cabeça e onda acima da cabeça
- Frente

0:23 – 0:42

- Ambos os braços - 2 ondas do braço para a frente, acima da cabeça in relevé com onda lateral do braço com plié, fechar na quinta posição en bas
- Repetir

0:42 – 1:00

- Braços acima da cabeça - Balance os braços para baixo e para trás à medida que o corpo se contrai em plié; plié e balanço dos braços para frente e para cima
- Repita os movimentos mais 2 vezes
- Abaixar o braço direito suavemente à frente
- Abaixar o braço esquerdo suavemente à frente

1:00 – 1:08

- Tendido para a esquerda à medida que os braços se movem para a direita - onda do corpo para o lado esquerdo, com plié, e finalização em tendido para a direita, com braços para a esquerda
- Onda do corpo para a direita
- Giro de 1/4 à direita para ficar de lado, braços acima da cabeça

1:08 – 1:30

- Onda do corpo para trás, terminando com uma onda dos braços para frente
- Alternar 3 ondas do braço para a frente
- Repita as ondas do corpo 2 vezes. Não executar ondas do braço na última onda do corpo.

1:30 – 1:37

- Giro bourée para frente, braços acima da cabeça
- À medida que os braços se abaixam, ajoelhe-se apoiando-se na perna direita, em seguida na esquerda para terminar de cócoras

1:37 – 2:02

- Circundação do corpo para a direita. Posicione a mão direita no chão, estendendo a perna esquerda. Terminar sentando de cócoras.



- Circundação do corpo para a esquerda. Posicione a mão direita no chão, estendendo a perna direita. Terminar sentando de cócoras.
- Circundação do corpo para a direita.
- Apoie-se no quadril do lado esquerdo e sente-se de pernas abertas para frente

2:02 – 2:57

- Alongue-se na perna direita (1-2), braços em círculo na frente (3-4), alongue-se na perna esquerda (5-6), braços em círculo na frente (7-8)
- Abraça os joelhos (1-4)
- Giro de 1/4 à direita para sentar de cócoras para o lado. Erga os braços (5-6)
- Abaixar o braço à frente (7)
- Giro de 1/4 à direita para sentar de cócoras, virado para trás (8)
- Repita os alongamentos 2 vezes, uma vez virado para frente e uma para trás
- Na última repetição, à medida que o braço à frente se abaixa, fique de pé, virado para frente

2:57 – 3:06

- 3 ondas alternadas do braço na lateral para terminar na quinta posição en bas

3:06 – 3:27

- Ambos os braços giram no sentido anti-horário para terminar com uma onda do braço para a direita (contar até 10)
- Ambos os braços em círculo no sentido horário para terminar com uma onda do braço para a esquerda (contar até 8)

3:27 – 3:45

- Repita círculos com os braços para a direita e para a esquerda, com bourée para direita e para a esquerda (contar até 8 de cada lado)

3:45 – 3:52

- 3 ondas alternadas do braço para terminar na quinta posição en bas

3:52 – 4:12

- Ambos os braços — 2 ondas do braços para frente, acima da cabeça in relevé com onda lateral do braço com plié; terminar na quinta posição en bas
- Repetir

4:12 – 4:26

- Passo para a direita para realizar a reverência, à medida que o braço direito gira acima da cabeça, com onda do braço direito
- Passo para a esquerda para realizar a reverência, à medida que o braço esquerdo gira acima da cabeça, com onda do braço esquerdo
- Terminar na primeira posição



## Ballet

A ginástica rítmica combina a dança ao uso de aparatos manuais: corda, arco, bola, maçãs e fita. Ao treinar os atletas, é fácil focar nas habilidades dos aparatos e negligenciar a importância de aprender as técnicas corretas para os elementos de dança. O ballet é muito importante para o competidor de ginástica rítmica! Fazer aquecimentos do ballet no início do treinamento oferece aos atletas uma base para o aprendizado de todas as habilidades do corpo. Caso não esteja disponível uma academia de dança, faça o aquecimento no ginásio ou outro espaço aberto.

O ballet beneficia o atleta da seguinte maneira:

- Desenvolve uma essência sólida que ajuda o atleta a aprender os equilíbrios e os pivôs.
- Fortalece os calcanhares e as pernas, o que permite que o atleta pule/salte com boa amplitude e forma.
- Ensina a postura correta do corpo.
- Ensina as posições básicas para os pés e braços.
- Ensina a musicalidade.
- Ensina sequências de passos.



### Posições do Ballet

Existem cinco posições básicas no ballet. Na ginástica rítmica, as posições mais usadas são:

#### Primeira Posição

O atleta aprende a girar as pernas a partir dos quadris e manter os braços em posição fixa e arredondada.

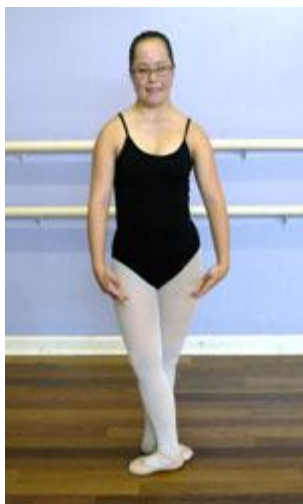




**Quinta Posição**

Os braços podem estar na quinta posição en bas ou en haut.

- Quinta posição com os braços en bas





Quinta posição com os braços en haut



Sous-Sus - Quinta posição in relevé, com um pé diretamente à frente do outro.



Segue a **demonstração de aquecimento do ballet**, a qual inclui exercícios na barra e no centro. Caso não tenha acesso à barra de ballet, use o encosto de uma cadeira ou qualquer objeto que seja estável e onde o atleta possa se apoiar.



## Aquecimento do Ballet

1. Plié e relevé - Aquecem as pernas. Ajudam no equilíbrio e nos giros



- Plié na primeira posição



- Relevé e equilíbrio na primeira posição



- Plié na segunda posição



- Relevé e equilíbrio na segunda posição



- Alongamento da parte superior das costas

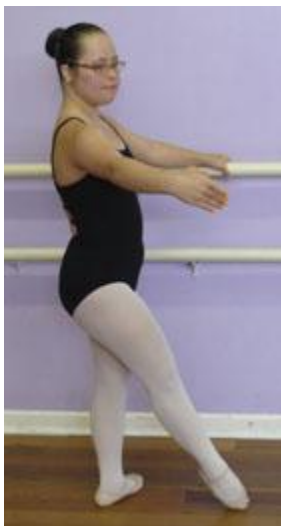




- **Alongamento lateral**



2. Tendu (para frente, para o lado e para trás) e equilíbrio in passé - O tendu é a posição das pernas retas e rígidas e ponta dos pés apontada. O passé (paralelo e para fora) ensina a posição correta do equilíbrio e pivôs. Trabalhar com a barra permite que o atleta experimente a posição passé e encontre o alinhamento correto do corpo em equilíbrio. Pratique este exercício com a perna direita e esquerda.



- **Tendu para frente**





- **Tendu para o lado**



- **Tendu para trás**



- **Passé paralelo**





- **Passé para fora**



- **Equilíbrio in passé**



3. **Dégagé** - Ensina movimentos rápidos e dinâmicos com os pés e pernas. Pratique este exercício com a perna direita e esquerda.





- Exercício adicional:

**A partir da primeira posição, levante um calcanhar**



**Estique o pé, apontando os dedos**



4. Rond de jambe e equilíbrio em arabesque - O rond de jambe ensina a estender as pernas e movimentá-las para fora dos quadris, para a frente, lado e para trás. Pratique este exercício com a perna direita e esquerda.





5. **Developpé** — Ensina a posição passé para fora (no giro ou rotação da perna a partir dos quadris) e a extensão da outra perna para frente, para o lado e para trás. O atleta deve se concentrar mais em manter o corpo alinhado que em levantar a perna para o alto.



- **Antes de executar o developpé, pratique o passé do tendu (para frente, para o lado; e para trás)**



- **Passé e développé para frente**



- **Passé e développé para o lado**



- **Passé e développé para trás**

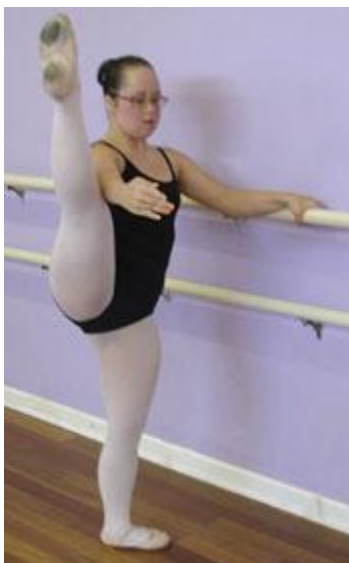




- Realize o alongamento para frente e para trás no final do exercício



6. Grand Battement - Desenvolve a dinâmica e força necessárias para levantar a perna em chutes altos, saltos e outros movimentos de dança. Ensina a rotação a partir dos quadris e a consciência da extensão total das pernas.





- **Grand battement para frente**



- **Grand battement para o lado**



- **Grand battement para trás**



- **Realize o alongamento com os calcanhares no final do exercício**





7. Port de Bras — Ensina o atleta a mover os braços de maneira graciosa e clássica e em uma forma fixa.



8. Pulos - Fortalece os tornozelos e ensina a técnica básica para os pulos. Cada pulo deve começar e terminar em plié



- **Pulos na primeira posição**



- **Pulos na segunda posição**





9. Reverência— Mostre a graça e fluidez do movimento do ballet





### Alongamento

O alongamento é uma das partes mais essenciais do aquecimento, especialmente para os atletas da ginástica rítmica. Os músculos flexíveis não são somente mais fortes, saudáveis e menos propensos a lesões, como permitem que o atleta execute movimentos corporais suaves e fluidos, que constituem parte integral da ginástica rítmica. Consulte a seção Alongamento para obter informações mais aprofundadas.

A flexibilidade é importante especialmente para os atletas que estão participando da ginástica rítmica, pois o esporte é caracterizado por movimentos corporais suaves e passos de dança fluidos e graciosos. A flexibilidade é alcançada através do alongamento. Da mesma forma que outras partes do aquecimento, os exercícios de alongamento podem ser realizados com música, o que além de desenvolver a flexibilidade, aumenta a capacidade dos atletas de moverem-se de acordo com a música.

Antes de realizar o alongamento, os atletas devem aquecer os músculos com uma série de exercícios aeróbicos. Os alongamentos devem ser realizados de forma suave e durante vários segundos. Nunca use o alongamento balístico para alongar ou forçar os atletas a alongarem-se de forma que não se sintam confortáveis. Para obter o benefício máximo, os atletas devem realizar os alongamentos com posição e alinhamento corretos do corpo.

Também é importante respirar fundo durante o alongamento. Enquanto você se inclina para o alongamento, expire. Assim que o ponto de alongamento for alcançado, continue a inspirar e expirar na mesma posição. Incentive os atletas a fazer do alongamento uma rotina diária. Foi comprovado que o alongamento regular e diário:

1. Aumenta a extensão da unidade músculo-tendão
2. Aumenta a capacidade de movimentação das juntas
3. Reduz a tensão muscular
4. Desenvolve a consciência corporal
5. Melhora a circulação
6. Melhora a autoimagem e bem-estar geral

Alguns atletas, tais como portadores da Síndrome de Down, podem apresentar tônus muscular muito baixo, o que lhes faz parecer muito flexíveis. Tenha cuidado para não permitir que esses atletas alonguem mais do que o nível normal e seguro. Para prevenir lesões, os atletas extremamente flexíveis terão de fortalecer-se para controlar a flexibilidade.

Neste guia, focaremos os alongamentos importantes para os atletas que participam da ginástica rítmica. Muitos alongamentos possuem uma dupla finalidade, dado que são preparativos para habilidades do corpo específicas. Por exemplo, o split (espacate) é a posição que o atleta tentará alcançar durante um salto. Além disso, exercícios tais como apontar e flexionar os pés desenvolvem a força e flexibilidade dos tornozelos, e ensinam o atleta a apontar os dedos, o que é muito importante em todas as habilidades de ginástica. Existem mais destas referências enumeradas junto aos alongamentos abaixo:

### Pescoço

Os exercícios para aquecer o pescoço ensinarão o atleta usar a cabeça em diferentes posições. É importante que o corpo permaneça imóvel, alinhado, quando o atleta move a cabeça. Na ginástica rítmica, o atleta irá mover a cabeça para seguir o aparato de mão, especialmente em lançamentos, e nas coreografias de rotinas de competição. Observação - nunca gire a cabeça completamente ou a mova forçosamente.





**Olhe para cima e para baixo**



**Olhe para os lados**



**Incline-se para o lado**





### **Braços e Ombros**

Muitas habilidades na ginástica rítmica requerem flexibilidade nos ombros. Durante o aquecimento, os atletas podem aprender a manter os braços retos e moverem-se sobre o plano, o que será importante para os círculos sagitais e movimentos com aparatos de mão. A flexibilidade dos ombros também é importante para ondas do corpo suaves e um movimento elegante da parte superior do corpo.

### **Movimentos Circulares com o Braço**



### **Tronco e Costas**

Na ginástica rítmica, a flexibilidade do tronco e costas é muito importante. Muitas habilidades, como as ondas do corpo, requerem que o atleta mova com suavidade da posição arqueada para contraída, ou da contração de um lado para a contração no outro. O tronco e costas suaves darão ao atleta a aparência de mover-se sem esforço de um elemento a outro.

### **Alongamento lateral**

- Para a posição correta no alongamento lateral, o atleta deve ficar de pé, reto, equilibrando-se nos dois pés, com os quadris alinhados.





- A posição está incorreta quando o atleta empurra os quadris para o lado, equilibra-se de forma não uniforme sobre os pés ou flexiona um joelho.



### **Alongamento de Gato**

Este exercício desenvolve movimentos suaves das costas para as ondas do corpo.

O atleta ajoelha-se sobre as mãos e joelhos.



O atleta fica em posição arqueada.





- As costas do atleta movem de forma suave e se contraem.



### Arqueie-se e contraia-se sobre os joelhos

Este exercício desenvolve movimentos suaves das costas para as ondas do corpo.

Arqueie-se para baixo



- Contraia-se para cima



### Rosquinha

Este exercício alonga as costas em posição arqueada, o que é importante para as habilidades como se arquear para trás sobre os joelhos





### Tabletop

É importante para o atleta não somente poder arquear e contrair as costas, como também ser capaz de manter o corpo reto.



### Ponte

A ponte é um elemento acrobático que aumenta a flexibilidade das costas. Ao executar este movimento em um cavalete, o treinador deve apoiar o atleta com uma mão embaixo das costas e uma abaixo do ombro. O atleta portador da Síndrome de Down diagnosticado com instabilidade atlanto-axial não deve realizar este exercício.



### Ponte





- Ponte levantando uma perna



### Pernas e Pés

Força e flexibilidade nas pernas são extremamente importantes para a ginástica rítmica. Todos os saltos e chutes altos devem ser executados com as pernas e pés estendidos. Os pivôs e equilíbrios devem ser executados com o atleta na ponta dos pés, e a perna de apoio reta.

### Apontar e Flexionar

- O atleta senta em carpado e aponta e flexiona os pés.



### Carpado

- O atleta senta ereto em carpado e alonga para frente.





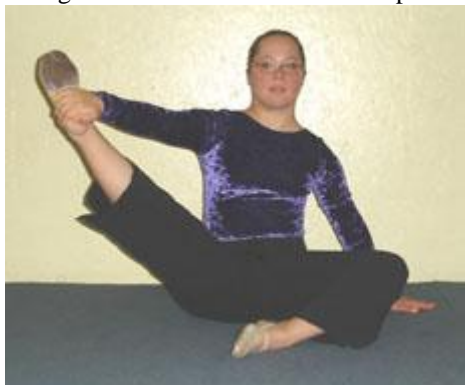
### Sentado abraçando as pernas

- O atleta pode praticar esta posição durante o aquecimento.



### Alongando os calcanhares

Alongando os calcanhares com uma perna



- Alongando os calcanhares com as duas pernas





- Praticar o alongamento com os calcanhares sentado é uma boa forma de aprender o equilíbrio lateral assistido.



### Posição de 180°

Sentando de pernas abertas



Alongando, sentado, para os lados



- Alongando, sentado, para frente





### Disparada (em um joelho)

- Na posição correta, o joelho estará diretamente sobre o pé.



- Na posição incorreta, o joelho estará na frente do pé.



### Splits (Espacates)

- Espacate para frente





- Espacate sentado





## Alongamento — Dicas de Referência Rápida

### Comece com aquecimento aeróbico

- Comece a alongar somente quando os músculos dos atletas estiverem aquecidos.

### Seja sistemático

- Comece com o topo do corpo e trabalhe descendo

### Verifique a posição e alinhamento do corpo

Os atletas devem sempre ter a posição e alinhamento do corpo corretos. Lembre-se, o alongamento também é um treinamento das **Habilidades do Corpo**.

### Relacionar o alongamento às habilidades da ginástica rítmica.

- Lembre os atletas de que o alongamento durante o aquecimento consistirá dos mesmos movimentos que irão repetir posteriormente ao praticar habilidades do corpo e trabalho com os aparatos de mão.

### Enfatize a fluidez e suavidade

- Faça alongamentos lentos e progressivos.
- Não pule ou faça movimentos abruptos para alongar mais.
- Nunca force um atleta a alongar mais do que lhe seja confortável.

### Use a Variedade

- Torne o alongamento divertido!
- Alongue de acordo com a música.
- Use exercícios diferentes, como ballet, para trabalhar os mesmos músculos.

### Respire Naturalmente

- Não prenda a respiração.
- Use a respiração para aumentar o alongamento.

### Permita as Diferenças Individuais

- Os atletas começam e progredem em níveis diferentes.
- Recompense as tentativas de aumentar a flexibilidade.
- Esteja ciente de que os atletas extremamente flexíveis necessitam desenvolver a força para controlar esta flexibilidade.

### Alongue Regularmente

- Alongue durante cada sessão de treinamento.
- Incentive os atletas a se alongarem em casa.



## Relaxamento

O relaxamento é tão importante quanto o aquecimento; entretanto, esta parte do exercício é, em geral, ignorada. A parada abrupta da atividade pode causar acúmulo de sangue e retardar a remoção de impurezas do corpo do atleta. Também pode causar câimbras, dor e outros problemas para os atletas da Special Olympics. O relaxamento reduz gradualmente a temperatura do corpo e os batimentos cardíacos, e acelera o processo de recuperação antes da próxima sessão de treinamento ou experiência competitiva. Já que a ginástica rítmica não é um esporte que requer atividade aeróbica constante, o relaxamento em geral é um momento adequado para que treinador e atleta conversem sobre a sessão ou competição. Também é um bom momento para fazer alongamentos. Os músculos estão aquecidos e recebem bem os movimentos de alongamento. O período de relaxamento pode ser usado para treinar o fortalecimento e condicionamento.

<b>Atividade</b>	<b>Finalidade</b>	<b>Tempo (mínimo)</b>
Trote aeróbico lento	Abaixa a temperatura do corpo Abaixa o ritmo cardíaco gradualmente	Depende da natureza do treino. Pode não ser necessário.
Alongamento	Remove impurezas do corpo Aumenta a flexibilidade	5-10 minutos
Fortalecimento e condicionamento	Melhora a capacidade física geral Melhora os pontos de fraqueza que prejudicam o desempenho do atleta	5-10 minutos Especialmente importante na temporada pré-competição





## Habilidades Corporais

As Habilidades do Corpo na ginástica rítmica são divididas em quatro categorias:

### Pulos/Saltos

Os atletas devem ter força e flexibilidade para pularem ou saltarem bem. É possível fortalecer os calcanhares com relevés e pulando corda. Para as habilidades como hitch kicks e splits (espacate), o grand battement (chute alto) fortalece as pernas. Splits (espacate) e outros exercícios de alongamento aumentam a flexibilidade. Novamente, é necessária força de base para que o atleta mantenha uma posição estável da parte superior do corpo durante pulos e saltos. Somente com esta estabilidade o atleta poderá ter controle da posição dos braços.

- Salto de gato
- Chassé
- Hitch kick
- Salto
- Passo saltado
- Pulo de extensão simples

### Pivôs/Giros

Para que o atleta execute a rotação de forma adequada, é necessária boa postura e alinhamento do corpo. A força nos músculos abdominais é essencial para manter o alinhamento correto do tronco e bacia. Para giros básicos nos dois pés (giros com a ponta dos dedos e giro chainé), o atleta deve manter o corpo em posição ereta. Esta prática pode ser realizada deitando-se no chão: primeiro, aprende-se a ativar os músculos abdominais necessários para alcançar a posição ereta do corpo, e, em seguida, uma manobra de giro (levantando o corpo a partir da barriga e rolando no chão) para manter a posição. O próximo movimento é aprender os pivôs em um pé (por exemplo, pivôs passé). Para tal, é necessário mais equilíbrio e maior controle do alinhamento do corpo. O atleta deve primeiro praticar ficar em pé na posição de pivô, e, em seguida equilibrar-se nesta posição in relevé. Quando o atleta conseguir se equilibrar bem, poderá tentar o pivô de 180° e 360°. Lembre-se: Sempre ensine a posição correta primeiro e em seguida o pivô!

- Giro chainé
- Pivô passé
- Giro na ponta dos pés

### Equilíbrio

A boa postura e alinhamento do corpo são a chave para o bom equilíbrio. As mesmas progressões podem ser usadas para equilíbrios, assim como para giros e pivôs. O atleta deve aprender a ativar os músculos abdominais para manter o alinhamento correto do tronco e bacia. Exercícios de pilates são excelentes para este fortalecimento. Sempre praticar, primeiro, o equilíbrio com os pés no chão e, em seguida, in relevé. Prestar atenção aos detalhes, como posicionamento do pé livre e dos braços.

- Arabesque (para frente e para trás)
- Passé
- Relevé



### **Flexibilidade**

Os ginastas rítmicos devem demonstrar ondas do corpo suaves, bem como os elementos da perna e flexibilidade das costas. Alguns atletas são naturalmente flexíveis, e devem treinar com exercícios de fortalecimento para prevenir lesões durante o treino, ao passo que outros atletas são naturalmente rígidos e devem se alongar para executar as flexibilidades. O treinador deve identificar os pontos fortes e fracos de cada ginasta rítmico e elaborar um plano de treinamento adequado.

- Cambré de joelhos
- Ondas do corpo (para frente, para o lado e para trás)
- Grand battement



## Arabesque (para frente)



Fique de pé sobre uma perna, com a outra estendida para frente, dedão do pé tocando o chão. Com ambas as pernas retas, levante a perna estendida o mais alto possível com posição adequada do corpo. A posição dos braços é opcional.

- Para obter uma posição adequada, o atleta pode praticar o arabesque para frente segurando-se sobre uma barra de ballet.





**Gráfico de Falhas e Correções**

<b>Falha</b>	<b>Correção</b>
A perna livre do atleta está dobrada.	Realize o tendu para frente. Tenha muito cuidado ao alongar a perna.  Realize o developpé para frente. Tenha muito cuidado com a extensão da perna.
Os pés do atleta estão flexionados.	Sente-se no chão e pratique apontar e flexionar os pés até que o atleta entenda a diferença.
O atleta está desequilibrado.	Verifique o alinhamento do corpo. Verifique se a perna de apoio está reta e se o corpo está alinhado com o tronco ereto. Faça com que o atleta abaixe a perna livre para obter maior equilíbrio.  Pratique o arabesque para frente com o atleta se apoiando sobre uma barra de ballet.



## Arabesque (para trás)



Fique de pé sobre uma perna, com a outra estendida para trás e com o dedão do pé tocando o chão. Mantenha ambas as pernas retas e o tronco ereto, levante a perna estendida o mais alto possível, com posição do corpo adequada. A posição dos braços é opcional.

- Para obter a posição correta do corpo, o atleta pode praticar o arabesque de costas segurando em uma barra de ballet.



## Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
A perna livre do atleta está dobrada.	Realize o tendu para trás. Tenha muito cuidado ao alongar a perna.  Realize o developpé para trás. Tenha muito cuidado com a extensão da perna.
Os pés do atleta estão flexionados.	Sente-se no chão e pratique apontar e flexionar os pés até que o atleta entenda a diferença.
O atleta está desequilibrado.	Verifique o alinhamento do corpo. Verifique se a perna de apoio está reta e se o corpo está alinhado com o tronco ereto. Faça com que o atleta abaixe a perna livre para obter maior equilíbrio.  Pratique o arabesque para trás com o atleta apoiando-se sobre uma barra de ballet.



## Cambré de joelhos



O atleta fica de joelhos e flexiona o tronco para trás.

### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O atleta senta-se com os pés.	Faça com que o atleta estenda os quadris para frente e erga-se antes de se curvar para trás.  Oriente o atleta segurando seus quadris na posição adequada.
O atleta estica as mãos muito para frente e não se curva para trás.	Faça com que o atleta se estique e se curve para trás com os braços ao lado das orelhas.  Faça com que o atleta segure uma maçã (a cabeça em uma mão e o corpo em outra) ao se curvar para trás. O atleta poderá ver a maçã se os braços estiverem muito para frente.
O atleta tem medo de se curvar para trás e tem dificuldade de voltar.	Segure o atleta com uma mão nas costas e a outra na omoplata.  Nunca peça ao atleta para se curvar para trás além do que o aluno se sente confortável.  Desenvolva a força para ajudar o atleta a controlar a curvatura.



## Ondas do Corpo

Nas três ondas do corpo enumeradas abaixo (para frente, para o lado e para trás, o atleta deve envolver todo o corpo. É incorreto mover somente os braços.



### Ondas do Corpo (Para Frente)



- A onda do corpo para frente é composta de uma contração, um arco e uma onda suave com o corpo.
- Separe os movimentos de forma que os joelhos avancem primeiro, em seguida os quadris, as costas arqueadas e, finalmente, o corpo endireitado.
- O atleta deve concluir a onda em posição equilibrada.

### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O atleta não se contrai.	Segure um arco de pé na frente do atleta. Faça com que o atleta se contraia para a frente para que o corpo se adéque ao formato do arco.
O atleta não se arqueia.	Fique atrás do atleta e faça com que ele/ela se arqueie para trás até conseguir olhar para você
O atleta não realiza uma onda suave com o corpo.	Na contração, verifique se o atleta inicia com os joelhos levemente dobrados. Separe os movimentos de forma que os joelhos avancem para frente primeiro, em seguida os quadris, as costas arqueadas e, finalmente, o corpo endireitado.



## Ondas do Corpo (Para Trás)

- As ondas do corpo devem possuir um arqueado, uma contração e uma onda suave com o corpo.
- Separar os movimentos de modo que as costas se arqueiem primeiro, em seguida o corpo se contrai, os joelhos avançam para frente, os quadris movimentam-se para frente e o corpo se endireita.
- O atleta deve concluir a onda em posição equilibrada.

### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O atleta não se contrai.	Segure um arco de pé na frente do atleta. Faça com que o atleta se contraia para a frente para que o corpo se adéque ao formato do arco.
O atleta não se arqueia.	Fique atrás do atleta e faça com que ele/ela se arqueie para trás até conseguir olhar para você
O atleta não realiza uma onda suave com o corpo.	Com o atleta em posição arqueada, segure um arco de pé em sua frente. Faça com que seus joelhos entrem em contato com o arco, seguidos da região abdominal e, finalmente, da parte superior do corpo e cabeça.





## Ondas do Corpo (Para o Lado)

A onda para o lado é composta de uma contração para um lado, uma onda suave com o corpo e, finalmente, uma contração para o outro lado. O atleta inicia um tendu para o lado, passa por um plié na segunda posição e termina em um tendu para o outro lado.



### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O atleta não se contrai para o lado.	Faça com que o atleta imagine que seu collant está amassado de um lado e esticado de outro.
O atleta perde o alinhamento do corpo durante o plié.	Lembre o atleta de manter os ombros paralelos aos quadris. Faça com que ele/ela imagine a si mesmo executando o plié em um corredor estreito.
O atleta não realiza uma onda suave com o corpo.	Verifique se o atleta passa pelo plié enquanto realiza a contração de um lado para o outro. Pratique ondas do corpo de lado a lado, permitindo que os quadris e ombros balancem. Lembre-os de manter os ombros paralelos aos quadris.



## Salto de Gato



O salto de gato é realizado com as pernas dobradas, em posição de atitude para frente (rotação). O atleta dá um passo e chuta uma perna à frente, pula e alterna as pernas em um movimento semelhante ao de uma tesoura.





**Gráfico de Falhas e Correções**

<b>Falha</b>	<b>Correção</b>
Os pés do atleta estão flexionados.	Sente-se no chão e pratique apontar e flexionar os pés até que o atleta entenda a diferença. Pratique a posição de attitude para frente, sentado ou em pé. Em geral é difícil dobrar a perna e apontar os dedos ao mesmo tempo.
O atleta apresenta movimento excessivo na parte superior do corpo.	Pratique o chute e mudança das pernas sem o pulo, prestando bastante atenção na posição do corpo, até que o atleta possua força e controle do corpo para acrescentar o pulo.  Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais.
O atleta não possui controle sobre a posição dos braços.	Pratique o controle da posição dos braços antes de acrescentar o pulo.



## Giro Chainé



Com os pés na primeira posição in relevé, o atleta realiza um giro de 360° em três passos sobre a ponta dos pés. Cada etapa é realizada em 180°.



### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O atleta dá muito mais passos ou muito menos passos que o necessário.	Faça com que o atleta fique em pé em uma linha no chão e dê três passos ao girar 360°. Se houver acesso a uma barra de ballet, o atleta deverá praticar apoiando-se neste instrumento, girando 180° em cada passo. Se necessário, colar três pedaços de fita em uma linha no chão e pedir ao atleta que pise em cada uma.
O atleta gira na direção errada.	Fique atrás do atleta e direcione os ombros na posição certa.
O atleta gira com os pés no chão.	Fazer com que o atleta pratique ficar em pé in relevé (na ponta dos pés). Em seguida, faça com que o atleta ande in relevé. Finalmente, adicione a rotação. Se houver acesso a uma barra de balé, o atleta deverá praticar apoiando-se neste instrumento, girando 180° em cada passo, in relevé.
O atleta apresenta dificuldade em controlar os braços.	Faça com que o atleta segure um objeto (como uma bola) com as duas mãos, diretamente à frente do umbigo.



## Chassés

Nos dois tipos de chassés enumerados abaixo (para frente e para o lado), o atleta deve pular de uma altura que permita apontar os dedos e mostrar a posição correta dos pés.

### Chassé (Para Frente)

O atleta executa um salto galope para frente. É necessário praticar o chassé para frente com o pé direito e esquerdo.



Os pés devem estar próximos no ar, um pé na frente do outro.





**Gráfico de Falhas e Correções**

<b>Falha</b>	<b>Correção</b>
Os pés do atleta não se juntam no ar.	Para demonstrar a posição correta dos pés, faça com que o atleta sente no chão em posição carpada, com os tornozelos cruzados e dedos apontados.
O atleta apresenta movimento excessivo na parte superior do corpo.	Faça com que dois treinadores andem com o atleta, prendendo os braços dele/dela para acrescentar estabilidade. Pratique lentamente, com um pequeno pulo, até que o atleta consiga manter o corpo firme e alinhado.  Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais.
O atleta não pula a uma altura em que é possível apontar os pés para o ar.	Pratique pulos de extensão simples até que o atleta aprenda a apontar os dedos durante os pulos. Os relevés e pulos fortalecerão os calcanhares, de forma que o atleta pule alto o bastante e consiga apontar os dedos.



## Chassé (Para o Lado)

O atleta realiza um salto galope para o lado. É necessário praticar o chassé para a direita e esquerda.



- Os pés devem permanecer juntos, lado a lado no ar.



### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
Os pés do atleta não se juntam no ar.	Para demonstrar a posição correta dos pés, faça com que o mesmo sente-se no chão em carpado, com os pés lado a lado e dedos apontados.
O atleta possui movimento excessivo na parte superior do corpo.	Faça com que o atleta esteja de frente a uma barra de ballet e pratique o chassé. Pratique lentamente, com um pequeno pulo, até que o atleta consiga manter o corpo firme e alinhado.  Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais.
O atleta não pula a uma altura em que é possível apontar os pés para o ar.	Pratique pulos de extensão simples até que o atleta aprenda a apontar os dedos durante os pulos. Os relevés e pulos fortalecerão os calcânhares, de forma que o atleta pule alto o bastante e consiga apontar os dedos.



## Grand Battement

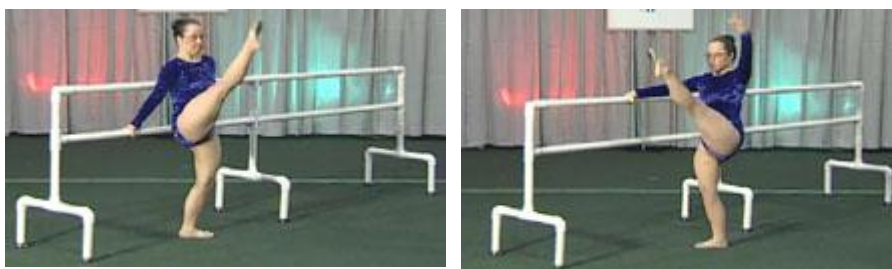
O atleta executa um chute alto para frente, lados ou para trás.



### Grand Battement para frente

O grand battement para frente é uma habilidade que pode ser usada em rotinas para competição. Além disso, a habilidade prepara o atleta para chutar a perna para frente de forma dinâmica para saltos, pulos e flexibilidades.

Neste movimento, o atleta deve manter as duas pernas retas e a parte superior do corpo alongada. É útil ensinar esta habilidade com o atleta apoiado por trás sobre uma barra de ballet, com a sensação de estar tão reto quanto a parede. Em seguida, segure a barra com uma mão para ter estabilidade. Lembre-se — o braço livre do atleta deve ser mantido de forma definida. Finalmente, avançar para o centro do tablado.



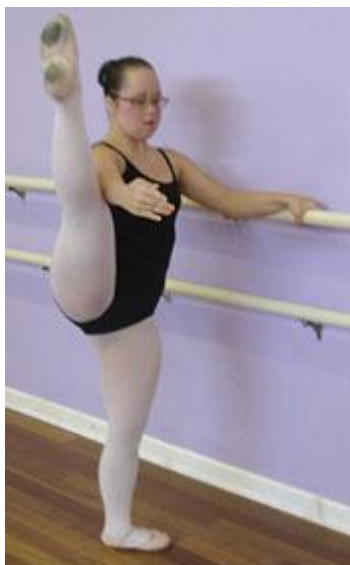
### Grand Battement para o lado

O grand battement para o lado é uma habilidade que pode ser usada em rotinas para competição. Além disso, a habilidade prepara o atleta para chutar a perna para o lado de forma dinâmica para saltos e outros movimentos pulos. O chute para o lado também é um preparo para que a perna execute equilíbrios e flexibilidades avançados.

No grand battement para o lado, o atleta deve manter as duas pernas retas e os ombros e quadris paralelos. Ensinar esta habilidade com o atleta apoiado sobre uma barra de ballet.

- A posição grand battement para o lado não é executada com a perna diretamente posicionada de forma lateral ao ombro. A maioria dos atletas não possui flexibilidade dos quadris para poderem alcançar esta posição sem desalinhar o corpo. A posição correta será determinada pela flexibilidade de cada atleta, e provavelmente será um pouco na diagonal e para frente. Portanto, não ensine esta habilidade com o atleta de frente para a barra.





### Grand Battement para trás

O grand battement para trás prepara o atleta para levantar a perna para trás, reta e de forma dinâmica durante os saltos e outros pulos.

- No grand battement para trás, o atleta deve manter as duas pernas retas e os ombros e quadris paralelos. É útil ensinar esta habilidade com o atleta de frente para a barra de ballet, primeiro, mantendo os ombros retos em relação à parede. Em seguida, passe para o apoio na barra com apenas uma mão e, finalmente, para o centro do tablado.





Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
As pernas do atleta estão flexionadas.	Pratique o tendu, ressaltando que as pernas devem estar estendidas.
Os pés do atleta estão flexionados.	Sente no chão e pratique apontar e flexionar os pés até que o atleta compreenda a diferença. Em seguida, fique em pé e pratique degagés.
O atleta apresenta movimento excessivo na parte superior do corpo.	Faça com que o atleta deite de costas e pratique o grand battement para frente ou para o lado, prestando atenção ao uso dos músculos abdominais para manter a estabilidade.  Quando o atleta estiver em pé, execute os chutes menores até que ele adquira o controle da posição e alinhamento.  Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais.
As pernas do atleta estão viradas para dentro.	Faça com que o atleta execute um tendu para frente, lados e para trás, com o alinhamento correto dos quadris. Repita com o atleta levantando levemente a perna.  Rond de jambe e developpé são bons exercícios do ballet para aumentar o rendimento.
O atleta está flexionando a perna de apoio.	Faça com que o atleta execute os chutes mais baixo e concentre-se em estender a perna de apoio.



## Hitch Kick

Com as duas pernas retas, o atleta dá um passo e chuta uma perna no alto para frente, salta e troca de perna em um movimento semelhante ao de uma tesoura.



### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
As pernas do atleta estão flexionadas.	Pratique o tendu e grand battement para frente, concentrando-se em estender as pernas.
Os pés do atleta estão flexionados.	Sente-se no chão e pratique apontar e flexionar os pés até que o atleta entenda a diferença. Pratique o grand battement para frente, concentrando-se em apontar os dedos.
O atleta apresenta movimento excessivo na parte superior do corpo.	Pratique o chute e troca das pernas sem o pulo, prestando bastante atenção na posição do corpo. Quando o atleta tiver força e controle sobre o corpo, acrescente o pulo. Em seguida, faça com que dois treinadores andem com o atleta, segurando os braços dele/dela para acrescentar estabilidade. Pratique lentamente, com um pequeno pulo, até que o atleta mantenha o corpo reto e alinhado. Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais.



## Salto

O atleta chuta com uma perna esticada para frente, levanta a partir do pé que está atrás e salta para frente, retornando sobre o pé que está à frente. No ar, as pernas do atleta devem estar da forma mais aberta possível. O salto split (espacate) deve mostrar ao menos 180° de abertura das pernas. O salto largo mostrará um grau menor de abertura das pernas.



### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
As pernas do atleta estão flexionadas.	Pratique o tendu e o grand battement para frente e para trás, concentrando-se em estender as pernas.
Os pés do atleta estão flexionados.	Sente-se no chão e pratique apontar e flexionar os pés até que o atleta entenda a diferença.  Pratique o grand battement para frente e para trás, concentrando-se em apontar os dedos.
O atleta apresenta movimento excessivo na parte superior do corpo.	Faça com que dois técnicos andem com o atleta, prendendo os braços dele/dela para acrescentar estabilidade. Pratique lentamente, com um pequeno pulo, até que o atleta mantenha o corpo reto e alinhado. Se possível, faça com que os treinadores suspendam o atleta no ar durante tempo suficiente para que ele/ela sinta as pernas retas e os dedos apontados.  Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais.
As pernas do atleta não se abrem no ar.	Pratique a abertura das pernas no chão para aumentar a flexibilidade.  Pratique o grand battement para fortalecimento.
O atleta não está pulando alto o bastante.	Pratique relevés e pulos de extensão simples para fortalecer os tornozelos. Pratique passos saltados para o atleta aprender a subir a partir de um pé. Nos passos saltados, ressalte a necessidade de impulsionar o pé que está suspenso, para que ele possa estender o pé e apontar os dedos.



## Passé

O atleta fica sobre um pé só, com os dedos do pé suspenso apontados para o joelho da perna de apoio.

Em um passé para fora, o joelho deve estar aberto para o lado.

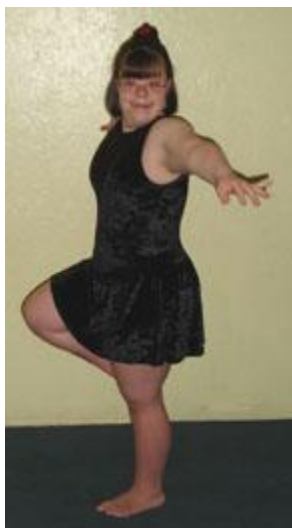


Para aprender a posição correta, o atleta pode sentar no chão e praticar o passé.





Em um passé paralelo, o joelho ficará virado para fora.



### Falhas & Correções

Falha	Correção
O joelho do atleta está posicionado de forma incorreta e/ou os dedos não estão apontados.	Para demonstrar o posicionamento correto, faça com que o atleta sente no chão em carpado e coloque uma perna em passé. Verifique se o joelho está virado para fora ou para frente, e os quadris permanecem no lugar. O pé deve estar apontado, com o dedão tocando a parte interior da outra perna logo abaixo do joelho.
O atleta está desequilibrado.	Para praticar o equilíbrio, faça com que o atleta segure em uma barra de ballet ou em algo firme. Com o apoio da barra, o atleta consegue trabalhar para encontrar o alinhamento correto do corpo que proporcionará o equilíbrio.  Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais.
O atleta está flexionando a perna de apoio.	Faça com que o atleta pratique pliés, focando em deixar a perna reta ao final de cada plié. A sensação de esticar a perna deve ser a mesma da perna de apoio durante o passé.



## Pivô Passé

De pé sobre uma perna, o atleta executa um pivô de 180° ou 360° em posição de passé virado para fora.



Use esta sequência para ensinar o pivô passé:

Preparação: uma disparada para frente com os pés virados para fora, quadris alinhados, um braço em volta na frente, um braço para o lado.



- Equilíbrio passé plano - com os pés no chão.
- Equilíbrio passé in relevé.
- Pivô de 180° na posição passé.
- Pivô de 360° na posição passé.



## Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O joelho do atleta está virado para dentro e os dedos não estão apontados.	Para demonstrar o posicionamento correto, faça com que o atleta sente no chão em cargado e coloque uma perna em passé. Verifique se o joelho está virado para o lado, e se os quadris permanecem no lugar. O pé deve estar apontado, com o dedão tocando a parte interior da outra perna logo abaixo do joelho.
O atleta está desequilibrado.	Antes de girar, faça com que o atleta pratique somente um equilíbrio passé até obter o alinhamento e controle adequados do corpo.  Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais.
O atleta está flexionando a perna de apoio.	Faça com que o atleta pratique pliés e relevés, focalizando no fortalecimento das pernas no relevé. A sensação de alongamento deve ser a mesma para a perna de apoio durante um pivô passé. Antes de girar, faça com que o atleta pratique a preparação e relevé em passé, focalizando a pressão do plié para o relevé com a perna de apoio esticada. É útil que o atleta pratique este movimento enquanto se apoia em uma barra de ballet.
O atleta não está completando o giro.	Dê ao atleta um objeto para focar na conclusão do pivô.  Verifique o alinhamento do corpo e o posicionamento dos braços durante o pivô.





## Relevé

O atleta fica na ponta dos pés o máximo que conseguir.



### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O atleta fica de pé ou levemente na ponta dos pés.	Faça com que o atleta pratique relevés apoiando-se sobre uma barra de ballet ou em algum objeto firme.
O atleta fica de pé com os tornozelos desalinhados.	Lembre o atleta de distribuir o peso nos cinco dedos do pé.
O atleta está desequilibrado.	Verifique o alinhamento do corpo do atleta.  Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais.  Faça com que o atleta pratique apoiando-se sobre uma barra de ballet, soltando uma mão e em seguida da outra quando conseguir se equilibrar.



## Passo Saltado

O atleta executa um passo saltado básico em posição passé paralela. Outras posições da perna, como o arabesque, são adequadas após o atleta ter dominado a técnica do passo saltado.



### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O joelho do atleta não está levantado em passé e os dedos não estão apontados.	Para demonstrar a posição correta, faça com que o atleta sente no chão em carpado, com uma perna em passé paralela. O pé deve estar apontado, com o dedão tocando a parte interior da outra perna logo abaixo do joelho.
O atleta apresenta movimento excessivo na parte superior do corpo. A perna que está sendo levantada está flexionada e os dedos não estão apontados.	Faça com que dois técnicos andem com o atleta, prendendo os braços dele/dela para acrescentar estabilidade. Pratique lentamente, com um pequeno pulo, até que o atleta mantenha o corpo reto e alinhado. Se possível, faça com que os treinadores suspendam o atleta no ar por um tempo suficiente para que o atleta sinta a sensação de estender a perna e apontar os dedos.  Pratique relevés e pulos de extensão simples para fortalecer a perna.  Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais.
O atleta não atinge uma altura suficiente no salto.	Fortaleça os tornozelos executando relevés e pequenos pulos.



## Pulo de extensão simples

- O atleta pula com o corpo reto.
- As pernas devem ser estendidas e os dedos apontados retos para baixo.
- Os braços devem movimentar-se para frente e serem erguidos acima da cabeça durante o salto.
- O salto deve começar e terminar em um plié.





**Gráfico de Falhas e Correções**

<b>Falha</b>	<b>Correção</b>
O atleta começa ou termina o salto com as pernas retas.	Faça com que o atleta pratique pliés.
O atleta apresenta movimento excessivo na parte superior do corpo.	Faça com que o atleta deite de costas e enrijeça os músculos abdominais até sentir que o corpo está reto. Faça com que o atleta tente reproduzir esta sensação ao pular.  Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais.
O atleta flexiona os pés e dobra os joelhos no ar.	Sente-se no chão e pratique apontar e flexionar os pés até que o atleta entenda a diferença.  Os relevés e pulos pequenos irão fortalecer o tornozelo, permitindo que o atleta pule alto o bastante para estender as pernas e apontar os dedos.



## Giro na ponta dos pés

Com muitos passos pequenos relevés, o atleta gira no lugar (volta bourrée).



### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O atleta gira com os dois pés totalmente no chão ou não obtém equilíbrio in relevé.	Faça com que o atleta pratique o relevé antes e em seguida adicione o giro.  Segure as mãos do atleta durante a volta.



### Habilidades com Aparatos

- Todas as habilidades devem ser praticadas com a mão direita e esquerda.
- Os atletas devem dominar as habilidades e técnicas com os aparatos antes de tentar combinar esta habilidade com a habilidade física.
- Para a competição, todos os aparatos devem seguir as especificações da Special Olympics. Para treinamentos, especialmente no início da temporada, use aparatos que facilitem o êxito dos atletas: Por exemplo, os atletas acharão mais fácil controlar uma fita mais curta quando forem iniciantes, e podem aprender a usar fitas mais longas à medida em que progridem.
- Dedique-se a ensinar boas técnicas! É muito mais fácil ensinar habilidades com os aparatos de maneira correta desde o início, do que corrigir erros básicos de manuseio posteriormente.
- Recompense as tentativas! Encaminhe os atletas para o sucesso dividindo cada habilidade em etapas. Conheça a capacidade dos atletas e desafie-os, mas não defina metas muito difíceis ou impossíveis de alcançar.

### Eixos - Horizontal e Vertical

- Um eixo é uma linha imaginária na qual o ginasta ou os aparatos manuais giram.
- O eixo horizontal é uma linha imaginária de um lado a outro (como o horizonte); Por exemplo, o lançamento e recepção do arco são realizados em torno de um eixo horizontal.
- O eixo vertical é uma linha imaginária de cima a baixo; Por exemplo, a rotação do arco gira em torno de um eixo vertical.

### Direções - Sentido Horário e Anti-horário

As direções dos giros e rotações com os aparatos são no sentido horário e anti-horário. Ao ensinar as direções aos atletas, é útil ter um relógio à mão com os ponteiros de hora e minuto.

#### No plano frontal:

- Segure o relógio à frente do atleta.
- Para giros ou rotações no sentido horário, o aparato seguirá a direção dos ponteiros do relógio (para a direita).
- Para giros ou rotações no sentido anti-horário, o aparato seguirá a direção oposta dos ponteiros do relógio (para a esquerda).

#### No plano sagital do lado direito do corpo:

- Segure o relógio ao lado direito do atleta.
- Para giros ou rotações no sentido horário, o aparato seguirá a direção dos ponteiros do relógio (circulando para trás).
- Para giros ou rotações no sentido anti-horário, o aparato seguirá a direção oposta dos ponteiros do relógio (circulando para frente).

#### No plano sagital do lado esquerdo do corpo:

- Segure o relógio do lado esquerdo do atleta.
- Para giros ou rotações no sentido horário, o aparato seguirá a direção dos ponteiros do relógio (circulando para frente).



- Para giros ou rotações no sentido anti-horário, o aparato seguirá a direção oposta dos ponteiros do relógio (circulando para trás).

### **Planos - Frontal, Sagital e Horizontal**

- O plano é uma superfície imaginária e bidimensional em que são realizados os movimentos.
- O plano frontal divide o corpo ao meio, frente e costas. Por exemplo, um círculo grande com a bola no plano frontal será realizado na frente do atleta e pode ser praticado em frente a uma parede.
- O plano sagital divide o corpo ao meio, lado a lado. Por exemplo, um círculo grande sagital com a fita será realizado de lado e pode ser praticado ao lado de uma parede.
- O plano horizontal divide o corpo ao meio, em superior e inferior. Por exemplo, o arco no plano horizontal será erguido deitado na direção horizontal.

### **Giros, pivôs e giros em graus**

- $1/4 = 90^\circ$
- $1/2 = 180^\circ$
- Completo =  $360^\circ$



## Corda

### Técnicas Gerais com a Corda

- A corda deve sempre manter um formato definido.
- O atleta deve segurar as extremidades da corda pelos nós. As diferentes formas de segurar o aparato estão enumeradas abaixo.
- Nos movimentos, rotações e pulos, a corda não deve tocar o chão.
- Nos movimentos e rotações a corda deve estar no plano (frontal, sagital ou acima da cabeça).
- Quando a corda for segurada em uma mão, o atleta deve mostrar uma posição definida com o braço livre.

### Como segurar a corda

#### Formato em U

O atleta segura um nó em cada mão com a corda em formato em U.



#### Dois nós em uma mão

O atleta segura os dois nós em uma mão e a extremidade dobrada da corda fica solta. O braço livre deve apresentar uma forma definida.







### **Dobrada**

O atleta segura os dois nós em uma mão e a extremidade dobrada da corda na outra; as duas mãos seguram por cima.



### **Dobrada, segurando o meio da corda com a outra mão.**

Com os braços estendidos na distância dos ombros, o atleta segura os dois nós em uma mão, por cima, e a outra mão, próxima ao centro da corda, segura por baixo.





**Dobrada duas vezes**

Com os braços estendidos na distância dos ombros, o atleta segura os dois nós em uma mão, por cima, e a outra mão, próxima ao centro da corda, segura por baixo. O atleta segura a extremidade dobrada da corda entre o polegar e o indicador da mão que está segurando os nós.





## Habilidades com a Corda

Serão apresentados os seguintes tipos de habilidades com a corda:

- Balanços
- Rotações, incluindo movimentos em 8:
- Enrolamentos
- Pulos
- Arremesso

### Balanços

#### Balanços em formato de U

- A corda deve manter o formato em U durante o balanço. Para isto, o atleta deve balançar a corda de forma suave.
- O atleta deve manter os braços estendidos, mas não completamente.



- A corda não pode tocar o chão durante o movimento.

#### Balanços em formato em U para o lado

- Abra bem os braços e balance a corda delicadamente para manter o formato em U.



#### Balanços em formato em U para frente e para trás

- Estenda o braço direito para o lado. Coloque a mão esquerda no ombro direito. Movimente a corda delicadamente para frente e para trás, mantendo o formato em U.
- Inverta a habilidade, estendendo o braço esquerdo para o lado.



#### Balanços em formato em U acima da cabeça

- O atleta deve aprender a balançar a corda acima da cabeça para frente e para trás em formato em U, como preparação para pulos acima da corda em movimento.
- O atleta deve manter os braços estendidos, mas não completamente, enquanto movimenta a corda acima da cabeça para frente ou para trás.



- Impeça que a corda toque o chão.



#### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
A corda está tocando o chão.	Faça com que o atleta estenda os braços para os lados e segure a corda mais alto.
A corda não permanece em formato em U.	Faça com que o atleta movimente a corda mais delicadamente.
A corda está se movimentando fora do plano (balanços lado a lado).	Faça com que o atleta fique de pé em frente a uma parede para corrigir o plano.
A corda está tocando o atleta.	Faça com que o atleta estenda os braços e movimente a corda com mais fluidez e em um plano.



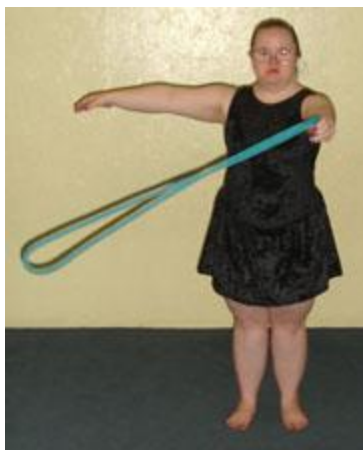
## **Rotações com a Corda**

- As rotações devem ser realizadas sobre o plano.
- O atleta deve manter os braços estendidos, mas não totalmente, e girar a corda a partir do punho.
- O atleta deve praticar com a mão direita e esquerda.



- Lembre-se de manter o braço livre em uma posição definida.

## **Rotações com a corda dobrada no plano frontal**





**Rotações com a corda dobrada no plano sagital**



**Rotações acima da cabeça**





**Rotações no plano sagital segurando uma corda dobrada ao meio**



**Rotações acima da cabeça segurando o meio de uma corda dobrada**



**Gráfico de Falhas e Correções - Rotações**

<b>Falha</b>	<b>Correção</b>
A corda está tocando o chão.	Faça com que o atleta estenda os braços e segure a corda mais alto.
A corda fica fora do formato indicado.	Faça com que o atleta use os punhos para girar a corda com mais fluidez.
A corda está se movimentando fora do plano (frontal e sagital).	Faça com que o atleta fique de pé ao lado de uma parede para corrigir o plano.
A corda está tocando o atleta.	Faça com que o atleta estenda os braços e gire a corda com mais fluidez e sobre o plano. Faça com que o atleta pratique com uma corda menor.
Movimentos excessivos do braço durante as rotações.	Faça com que o atleta estenda os braços e execute as rotações a partir do punho.





O atleta está flexionando demais os braços.	Faça com que o atleta estique, mas não totalmente, os braços.
---	---

### Movimentos em 8

- Os movimentos em 8 devem ser executados sobre o plano.
- Pratique as rotações separadamente em cada lado do corpo antes de tentar o movimento em 8 completo.



Movimentos em 8 segurando dois nós em uma mão.

Movimentos em 8 segurando um nó em cada mão.



### Gráfico de Falhas e Correções — Movimentos em 8

Falha	Correção
A corda está tocando o chão.	Faça com que o atleta estenda os braços e segure a corda mais



	alto.
A corda fica fora do formato indicado.	Faça com que o atleta movimente a corda com mais fluidez.
A corda está se movimentando fora do plano.	Peça ao atleta que imagine que está em um corredor estreito executando os movimentos em 8, sem deixar que a corda bata na parede.
A corda está tocando o atleta.	Faça com que o atleta estenda os braços e movimente a corda com mais fluidez e em um plano.
Movimentos excessivos do braço durante as rotações.	Faça com que o atleta execute as rotações a partir dos punhos.
O atleta está flexionando demais os braços.	Faça com que o atleta estique, mas não totalmente, os braços.
O atleta não completa o movimento da figura em 8.	Faça com que o atleta complete um círculo completo em cada lado do corpo. Pratique as rotações em cada lado do corpo separadamente antes de executar um movimento em 8 completo.
O movimento em 8 não está contínuo.	Posicione-se atrás do atleta e o guie pelo movimento em 8.
Os braços estão muito separados quando o atleta segura um nó em cada mão.	Faça com que o atleta toque seus punhos juntos. Peça ao atleta que imagine que seus punhos estão amarrados um ao outro.



## Enrolamentos



### Em torno de um braço



- Estenda o braço direito para o lado. Coloque a mão esquerda no ombro direito.
- Balance a corda para frente e para trás em formato em U. No movimento para trás, comece a girar o braço estendido até que a corda enrole em torno do braço.
- Gire a corda em direção oposta para desenrolá-la do braço.
- Inverta a habilidade abrindo o braço esquerdo para o lado.



### Em torno da cintura



- Segurando os dois nós na mão direita, balance a corda, cruzando o braço direito na frente da cintura.
- Quando a corda girar em torno da cintura, segure-a próximo à extremidade dobrada da corda com a mão esquerda.

### Em torno de uma perna

- Segurando os dois nós na mão direita, execute rotações no sentido anti-horário no plano frontal.
- Chute a perna direita para frente, fazendo com que a corda enrole em torno da perna.

### Gráfico de Falhas e Correções

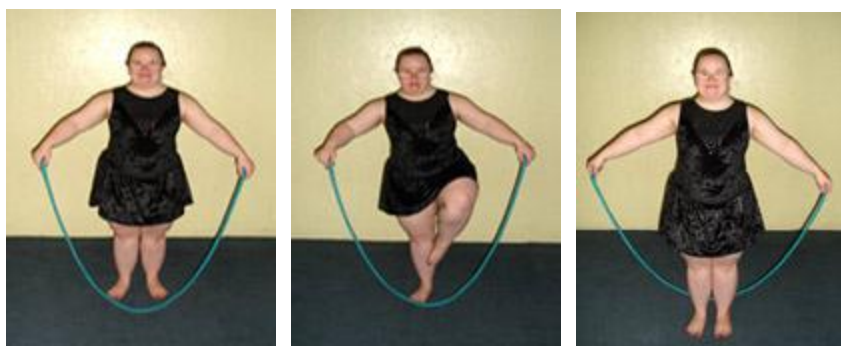
Falha	Correção
A corda não foi enrolada completamente.	Faça com que o atleta gire a corda mais rápido.
A corda não está enrolando em torno do braço, perna ou corpo do atleta.	Verifique se a corda está sobre o plano.



## Pulos

- Quando o atleta está pulando, a corda não deve bater no chão.
- O atleta deve manter os braços estendidos, mas não travados, e tirar a corda dos punhos
- O atleta deve pular a uma altura suficiente para estender as pernas e apontar os dedos.

### Pulos para frente e para trás em uma forma de U



- Segure a corda em forma de U.
- Dê um passo para frente e para trás sobre a corda, mantendo a forma de U.
- Quando o atleta dominar os passos sobre a corda, pratique um pulo pequeno sobre a corda com um pé, concluindo com o outro pé.
- Pule sobre a corda com os dois pés juntos.

### Pulos retos para frente (com e sem ricochete)



- Balance a corda acima da cabeça em forma de U.
- Pare a corda quando ela se aproximar do chão, e pule por cima com os dois pés juntos.



- Quando o atleta conseguir pular por cima da corda parada, faça com que ele tente pular com a corda em movimento.
- Quando o atleta conseguir pular sobre a corda em movimento, adicione mais cordas, com ou sem ricochete (2 pulos para cada movimento da corda).

### **Pulo reto para trás (com e sem ricochete)**



- Siga a mesma sequência para os pulos para frente.

### **Séries sobre a corda (com o mesmo pé e alternando pés)**



- Balance a corda acima da cabeça em forma de U.
- Pare a corda quando ela se aproximar do chão, e dê um passo por cima com um pé e em seguida com o outro.
- Continue a balançar a corda e pular à medida que esta se movimenta no chão, tornando os passos em pequenos pulos, gradualmente.
- Quando o atleta conseguir passar ou pular por cima da corda parada, faça com que ele tente passar ou pular com a corda em movimento.
- Pratique com o mesmo pé passando por cima da corda e alternando os pés.

### **Salto de gato na corda**

- Segurando um nó em cada mão, comece os movimentos em 8 com a corda.
- Separe as mãos, fazendo uma forma de U com a corda e realizar o salto de gato por cima.



- Quando a corda passar acima da cabeça, juntar as mãos e retornar para os movimentos em 8.

### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
A corda está tocando o chão.	Faça com que o atleta estenda os braços e segure a corda mais alto.
A corda fica fora do formato indicado.	Faça com que o atleta movimente a corda com mais fluidez.
Movimento excessivo dos braços durante os pulos.	Faça com que o atleta realize os movimentos a partir dos punhos.
O atleta está flexionando demais os braços.	Faça com que o atleta estique, mas não totalmente, os braços.
O atleta não está completando o pulo.	Divida o pulo em etapas, separando o movimento da corda e o pulo. Pratique lentamente até que o atleta consiga realizar o pulo corretamente.  Faça exercícios de condicionamento para fortalecer os tornozelos, de forma que o atleta consiga pular mais alto.
Os pulos não estão sendo contínuos.	Faça com que o atleta comece lentamente, movimentando a corda e pulando continuamente. Aumente a velocidade quando o atleta conseguir pular lentamente com sucesso.
O atleta realiza movimentos excessivos com a parte superior do corpo e alinhamento incorreto.	Faça com que o atleta pule sem a corda para melhorar os movimentos.  Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais.
O atleta olha para baixo e gira os ombros.	Faça com que o atleta focalize um objeto diretamente à sua frente, ao nível dos olhos.  Faça exercícios de alongamento para relaxar os ombros.
Os dedos do atleta não estão apontados para o ar durante o pulo.	Faça com que o atleta pule sem a corda para melhorar os movimentos.  Sente em carpaldo e pratique apontar e flexionar os pés até que o atleta compreenda a diferença.  Faça exercícios de condicionamento para fortalecer os tornozelos, de forma que o atleta consiga pular mais alto e apontar os dedos.



## Arremesso

- O atleta segura em um nó com a corda estendida para trás.
- Em seguida, balança o braço para frente e para cima, para pegar a extremidade livre da corda.



### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
A corda está se movimentando com inclinação.	Primeiro, faça com que a corda esteja estendida em linha reta atrás do atleta.  Em seguida, verifique se o atleta está movimentando o braço sobre o plano, em uma linha reta para frente.
A corda não se movimenta o suficiente para o alto para ser agarrada.	Faça com que o atleta movimente a corda mais para frente, levantando mais o braço que está segurando o nó.
A corda está balançando muito alto para ser agarrada.	Faça com que o atleta interrompa o movimento do braço mais cedo, em geral levemente acima da altura dos ombros.
A corda está no lugar correto, mas o atleta não consegue segurar o nó.	Verifique se o atleta está olhando para a corda ao agarrá-la.  Se necessário, pense em uma forma de lançar a extremidade da corda com o nó para o atleta. Desta forma, o atleta poderá se concentrar no lançamento sem se preocupar com o movimento.





## Arco

### Técnicas Gerais com o Arco

O arco deve estar sempre sobre o plano.

- Plano frontal



- Plano sagital

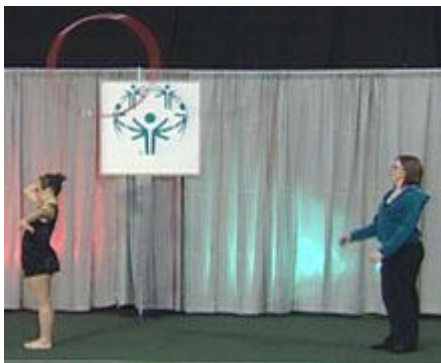




- Plano horizontal



- Todos os lançamentos e capturas do arco devem ser realizados com os braços estendidos. Ao soltar, o braço deve apontar para a direção do lançamento.



- Os movimentos devem ser realizados a partir dos ombros, e as rotações a partir dos punhos.
- Quando o arco é segurado em uma mão, o atleta deverá mostrar uma posição definida com o braço livre.





## Como Segurar o Arco

### Segurar por Baixo

Uma ou duas mãos seguram o arco com as palmas viradas para cima.



### Segurar por Cima

Uma ou duas mãos seguram o arco com as palmas viradas para baixo.





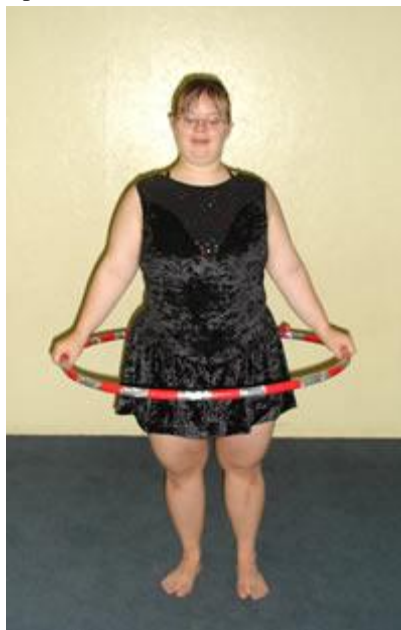
**Segurar por Cima e por Baixo**

Segure o arco com uma mão por baixo e uma por cima.



**Segurar por Fora**

Segure com as mãos por cima em lados opostos do arco.





## Habilidades com o Arco

Serão exibidos os seguintes tipos de habilidades com o arco:

- Balanços
- Passar o arco em torno do corpo
- Rolamento no chão
- Passando pelo Arco
- Rotações
- Lançamentos e capturas

### Balanços

- Os balanços devem ser feitos a partir do ombro, mantendo os braços estendidos.
- Os balanços devem ser feitos em plano.
- Praticar balanços sagitais com a mão direita e esquerda.

#### Balanços lado a lado no plano frontal

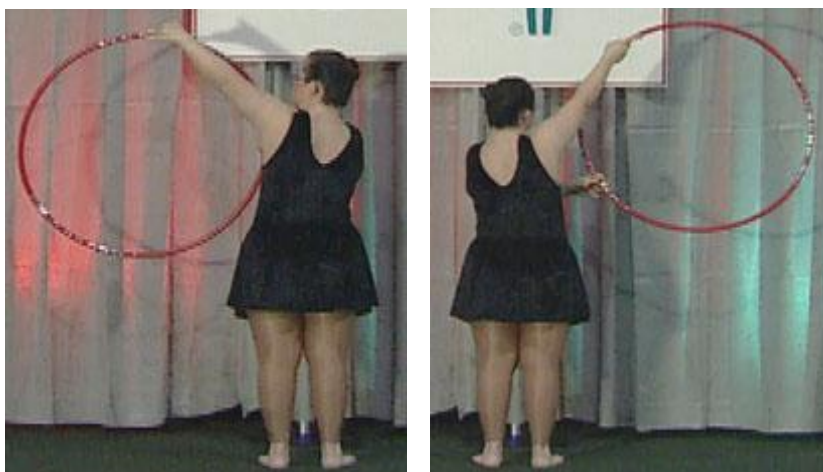


- O atleta segura o arco por baixo.
- O atleta deve manter os braços estendidos, balançando a partir do lado, para frente e para baixo próximo ao corpo e para o outro lado.

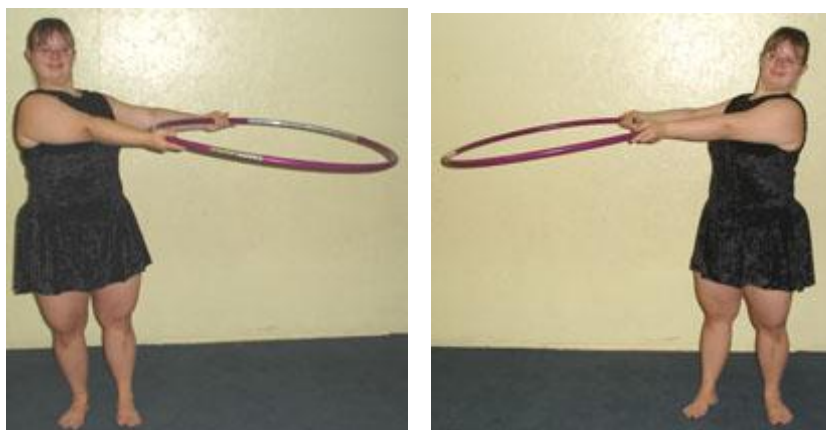


- O arco deve permanecer no plano frontal. O atleta deve praticar este balanço em frente à parede.





### Balanços lado a lado no plano horizontal



- Segurando o arco por baixo no plano horizontal, o atleta mantém os braços estendidos e balança o arco de um lado a outro.

### Balace para frente e para trás no plano sagital



- O atleta segura o arco com uma mão no plano sagital.
- O arco deve permanecer no plano durante o balanço. O atleta deve praticar este balanço em pé ao lado de uma parede.
- No balanço para frente, o braço deve estar estendido.



- Dependendo do tamanho do arco, o braço pode relaxar levemente no balanço para trás. Se o atleta tiver de flexionar completamente o braço, mude para um arco menor.
- Pratique com a mão direita e esquerda.
- Os balanços sagitais são importantes porque avançam para lançamentos. Por este motivo, é essencial que o atleta balance o arco sobre o plano com um braço estendido.

### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O arco está balançando fora do plano.	Faça com que o atleta fique de pé ao lado de uma parede para corrigir o plano.
O arco está tocando o atleta.	Faça com que o atleta estenda os braços e balance o arco sobre o plano.
O atleta está segurando o arco de forma incorreta.	Pratique formas diferentes de segurar o arco até que o atleta compreenda qual forma é a correta.
O atleta está balançando o arco com os braços flexionados.	Segure sua mão no alto, no lugar em que o atleta deveria balançar o arco, e peça para que ele toque sua mão com o arco.  Pratique flexionar e estender os braços até que o atleta saiba a diferença.



## Passando o Arco em torno do Corpo

- O atleta começa agarrando o arco por cima com a mão mais forte, passando-o atrás das costas, pegando-o com a outra mão por cima, e continua passando o arco para frente.

Para explicar os tipos de posições para segurar o arco e mostrar como a posição correta mantém o arco sobre o plano, ensine esta habilidade com o atleta ajoelhado.



### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O atleta está mudando o plano do arco enquanto o passa em torno do corpo.	Verifique se o atleta segura o arco com as duas mãos, por cima e atrás do corpo.  Faça com que o atleta se ajoelhe e passe o arco com a outra borda apoiada no chão.





## Rolamento no chão

- O rolamento deve ser executado de forma suave. Nos rolamentos assistidos e livres, o aparelho deve passar com facilidade de uma mão para outra.
- O rolamento deve ser executado sobre o plano.
- Pratique o rolamento bumerangue com a mão direita e esquerda.

### Rolamento assistido



- Usando as mãos para rolar o arco de um lado a outro, o atleta segura momentaneamente o arco com as duas mãos à frente do corpo.
- No início e final do rolamento, quando o atleta segura o arco com uma mão, o braço livre deve estar em posição definida.

### Rolamento livre



O atleta empurra o arco com uma mão, rolando-o na frente do corpo e pegando-o com a outra mão.

- O atleta deve empurrar o arco em linha reta, de forma a rolar sobre o plano.
- O braço livre deve estar em posição definida.

### Rolamento bumerangue



- O atleta segura o arco com uma mão no plano sagital.
- Com uma agitação do pulso para criar um movimento giratório para trás, o atleta rola o arco para frente e o agarra quando retornar.
- Quanto mais longe o arco rolar do atleta, mais movimento giratório para trás será necessário para fazê-lo retornar; portanto, pratique primeiro rolamentos bumerangue pequenos.
- Pratique com a mão direita e esquerda.

### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O arco está rolando fora do plano (rolamentos livres e assistidos).	Faça com que o atleta fique de frente para uma parede para corrigir o plano.  Verifique se as mãos e braços do atleta estão empurrando o arco na direção desejada do rolamento.
O arco está pulando no chão (rolamento bumerangue).	Faça com que o atleta impulsione o punho mais rápido, para obter um movimento giratório para trás mais rápido. Verifique se o atleta está executando um rolamento bumerangue e não um lançamento.
O arco não rola longe o suficiente (rolamentos livres e bumerangue).	Faça com que o atleta role o arco mais rápido.
O atleta está mudando o plano do arco no movimento após o rolamento.	Verifique se o atleta está segurando o arco de forma correta, o que irá manter o aparato sobre o plano.



## Giros

- Os giros no chão devem ser executados em torno do eixo vertical.

Pratique com a mão direita e esquerda.



### Giro assistido

- No giro assistido, o atleta segura uma mão na parte superior do arco.

### Giro livre



- No giro livre, o atleta impulsiona o punho para fazer com que o arco gire sozinho.
- Durante o giro, o arco deve estar longe o bastante para não tocar na perna do atleta.
- O atleta deve pegar o arco antes de começar a girar fora do eixo.

### Gire o arco com as duas mãos.





- O atleta segura o arco em uma mão e começa um giro em volta do eixo vertical na direção que o arco está percorrendo em frente ao corpo.
- Continuando o giro, o atleta alterna as mãos na frente do corpo.

**Gráfico de Falhas e Correções**

<b>Falha</b>	<b>Correção</b>
O arco está saindo do eixo (movimento assistido e troca de mãos).	Verifique se o atleta está segurando a mão diretamente na parte superior do arco.
O arco está saindo do eixo ou cai (movimento livre).	Faça com que o atleta torça o punho com mais força para fazer o arco girar mais rápido.



## Passando pelo Arco

Dê um passo através do arco



- O atleta segura o arco em posição baixa, por baixo, no plano frontal.
- O atleta passa pela borda inferior do arco, a qual pode estar apoiada no chão.
- Após passar pelo arco com os dois pés, o atleta move o arco para cima e acima da cabeça.

### Salto de gato pelo arco

- O salto de gato é uma sequência de passos através do arco.

### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O atleta apresenta dificuldade ao passar pelo arco sem este tocar o corpo.	Verifique se o arco é do tamanho adequado para o atleta.
O atleta apresenta dificuldade ao passar pelo arco acima da cabeça.	Verifique se o arco é do tamanho adequado para o atleta. Estenda os braços enquanto o arco passa acima da cabeça. Verifique se o atleta está segurando o arco por baixo. Auxilie o atleta movendo o arco acima da cabeça.



## Rotações com o arco

- As rotações devem ser realizadas sobre o plano.
- Pratique com a mão direita e esquerda.

### Rotações no plano frontal



- O atleta segura o arco no plano frontal.
- O arco deve girar em torno da mão, com o braço estendido.
- O arco deve ficar sobre o plano. O atleta deve praticar em frente de uma parede.
- Pratique as rotações em sentido horário e anti-horário. Imagine que existe um relógio na parede em frente ao atleta.
- Pratique com a mão direita e esquerda.
- O braço livre deve mostrar uma posição definida.

### Rotações no plano sagital



- O atleta segura o arco no plano sagital.
- O arco deve girar em torno da mão, com o braço estendido.



- O arco deve ficar sobre o plano. O atleta deve praticar ao lado de uma parede.
- Pratique as rotações em sentido horário e anti-horário. Imagine que existe um relógio na parede ao lado de onde o atleta está executando as rotações.
- Pratique com a mão direita e esquerda.
- O braço livre deve mostrar uma posição definida.

### Rotações acima da cabeça



- O atleta gira o arco na mão acima da cabeça.
- O arco deve ficar sobre o plano.
- Pratique as rotações em ambas as direções e com a mão direita e esquerda.
- O braço livre deve mostrar uma posição definida.

### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O arco gira em volta do braço ao invés da mão.	Faça com que o atleta posicione o arco na mão e comece novamente.
O arco está girando fora do plano.	Faça com que o atleta fique de pé ao lado de uma parede para corrigir o plano.
O atleta está movendo o punho durante a rotação.	Faça com que o atleta aponte o polegar para o teto com os outros quatro dedos apontando para frente, e desenhe pequenos círculos com a mão (plano frontal).
O atleta não consegue fazer com que o arco gire.	Fique de frente para o atleta dando as mãos, com o arco no antebraço do atleta. Ajude o atleta movendo seu braço em um círculo pequeno. Quando o atleta aprender a executar o movimento, faça com que ele faça rotações em torno do braço e, finalmente, em torno da mão.



## Lançamentos

### Lançamento com rotação de 180°



- O atleta segura o arco por baixo na frente do corpo no plano horizontal.
- Com os braços estendidos, o atleta lança o arco para cima e o pega após ter girado 180°.
- Os lançamentos com rotação devem ser executados em torno do eixo horizontal. O atleta deve tentar fazer com que o arco gire lentamente, dado que se o fizer rapidamente será mais difícil de recuperar.

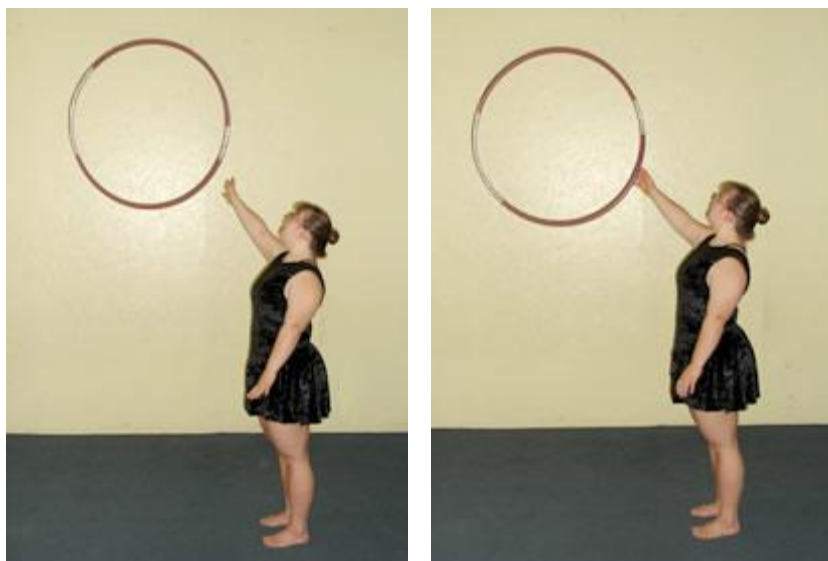
### Lançamento com rotação de 360°

- O atleta deve conseguir executar o lançamento com rotação de 180° antes de tentar este lançamento.

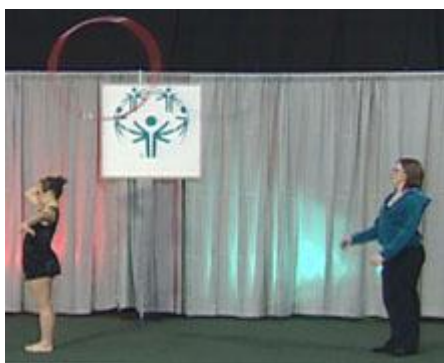




### Balançar para lançar e recuperar com uma mão



- Os lançamentos de movimentos devem ser realizados a partir do ombro, mantendo o braço reto.
- Ao soltar, o braço deve apontar para a direção do lançamento.



- Com o braço estendido, o atleta recupera o lançamento com uma mão na borda inferior do arco.
- O atleta deve pegar o arco com o braço para cima, e em seguida completar o movimento para baixo.
- Pratique o lançamento de um movimento com a mão direita e esquerda.





### Balançar para lançar e recuperar com as duas mãos



- O atleta recupera o lançamento com as duas mãos, uma acima da outra.

### Balance para lançar e pegar com rotações

- O atleta recupera com a mão dentro do arco e começa as rotações no plano sagital.

### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O atleta apresenta dificuldade ao inverter o arco (lançamento com rotação).	Ensine o atleta a distribuir mais as mãos sobre o arco. Lance mais alto se necessário, mas não use os punhos para girar o arco rápido.  Verifique se o atleta está segurando o arco por baixo.
O arco está girando muito rápido (lançamento com rotação).	Verifique se o atleta não impulsiona os punhos no lançamento.
O atleta está com dificuldade de pegar o arco (lançamento com rotação).	Verifique se o atleta está pegando o arco por baixo.  Verifique se o arco está girando rápido demais.  Lembre o atleta de olhar para o arco ao recuperá-lo.
O lançamento é realizado no local errado (balançar para lançar).	Mantenha o braço reto e lance com a mão, apontando na direção em que o arco deve seguir.  Verifique se o arco está se movimentando em um plano.
O atleta pega o arco com os braços flexionados (balançar para lançar).	Ensineo atleta a manter o braço estendido após o lançamento e pegar com o braço ainda estendido.



## Bola

### Técnicas Gerais com a Bola

- A bola deve permanecer na palma da mão do atleta. Os dedos devem estar separados, porém sem agarrar a bola.
- O atleta nunca deve agarrar a bola ou pressioná-la contra o corpo.
- Todos os lançamentos, piques e recuperação da bola devem ser realizados com os braços esticados.

Quando a bola é segurada em uma mão, o atleta deve mostrar uma posição definida com o braço livre.



### Como Segurar a Bola

#### Forma correta de segurar a bola





**Formas incorretas de segurar a bola**

- Segurando a bola próxima ao corpo
- Segurando a bola próxima ao corpo



- Agarrando a bola
- Manejando a bola na lateral do corpo





## Habilidades com a Bola

Serão apresentados os seguintes tipos de habilidades com a bola:

- Balanços**
- Passando a Bola em torno do Corpo**
- Piques**
- Rolamentos**
- Lançamentos e capturas**

### Balanços

- Os balanços devem ser feitos a partir do ombro, mantendo os braços estendidos.
- Os balanços devem ser feitos em plano.
- Pratique com a mão direita e esquerda.
- O atleta não pode agarrar a bola.

### Girar a bola com as duas mãos no eixo sagital



- O atleta segura a bola com as duas mãos à frente do corpo.
- Mantendo a bola próximo à lateral do corpo, o atleta a gira no eixo sagital à direita e retorna para frente.
- Repita o movimento do lado esquerdo.



- Os braços poderão estar relaxados durante o movimento. Verifique se a bola não está tocando o antebraço no balanço para trás.

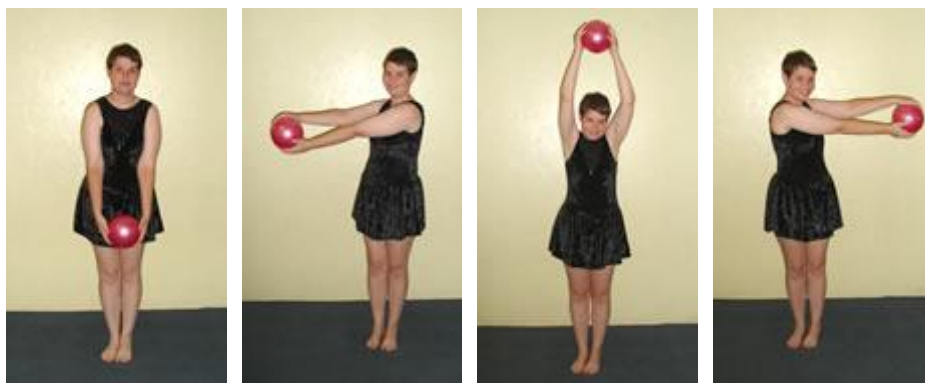
**Girar a bola com uma mão no eixo sagital**



- O atleta segura a bola com a mão direita à frente do corpo.
- Mantendo a bola próxima à lateral do corpo e com o cotovelo liderando o movimento, o atleta gira a bola no eixo sagital à direita e retorna para a frente.
- Repita o balanço para a esquerda, segurando a bola com a mão esquerda.
- Relaxe o cotovelo um pouco para que a bola não toque o antebraço no balanço para trás.
- O braço livre deve executar uma posição definida.

**Girar a bola com duas mãos no eixo frontal**





- O atleta segura a bola com as duas mãos em nível baixo na frente do corpo.
- Mantendo o círculo no plano frontal, o atleta move ambas as mãos no sentido horário ou anti-horário para completar um balanço de lado a lado ou um círculo completo.
- Os braços devem estar estendidos durante o balanço ou círculo.
- O atleta deve praticar voltado para uma parede ou manter o círculo no plano.

#### Balançar na frente, passando a bola de mão em mão



- Com ambos os braços estendidos para o lado, o atleta segura a bola com a mão direita.
- Ambas as mãos se movem à frente do corpo, onde o atleta passa a bola para a mão esquerda.
- Abra os braços para os lados.
- Repita o balanço, passando a bola da mão esquerda para a direita.
- A bola deve permanecer na palma da mão durante a execução deste movimento.





**Balançar, passando a bola de mão em mão acima da cabeça**



- Com ambos os braços estendidos para o lado, o atleta segura a bola com a mão direita.
- Ambas as mãos devem se mover acima da cabeça, onde o atleta passa a bola para a mão esquerda.
- Abra os braços para os lados.
- Repita o balanço, passando a bola da mão esquerda para a direita.
- As mãos devem permanecer estendidas durante a execução deste movimento.

**Falhas & Correções Gráfico**

Falha	Correção
A bola está balançando para fora do plano (balanço sagital).	Faça com que o atleta fique de frente para uma parede para corrigir o plano.
A bola está tocando o antebraço do atleta no balanço para trás (balanço sagital).	Faça com que o atleta relaxe levemente os braços no balanço para trás.
O braço vira para fora no balanço para trás (balanço sagital).	Faça com que o atleta guie com o cotovelo e mantenha o pulso alinhando com ele.
O atleta agarra a bola.	Faça com que o atleta execute balanços menores.





Tente uma bola de tamanho diferente para verificar se o atleta apresenta mais facilidade.

## Passando a Bola em torno do Corpo

- A bola não deve permanecer no antebraço ou em outras partes do corpo.
- O atleta não pode agarrar a bola.

### Passar a bola em torno da cintura



### Passar a bola em torno dos joelhos





**Gráfico de Falhas e Correções**

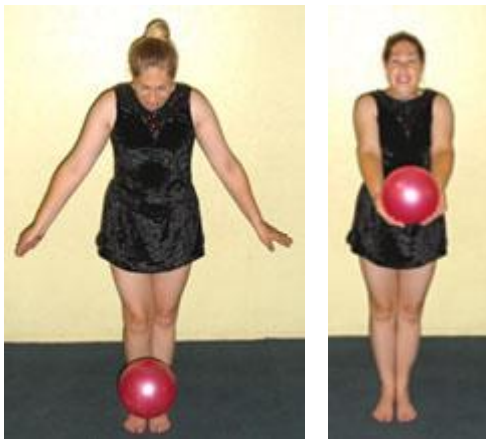
<b>Falha</b>	<b>Correção</b>
A bola está tocando o corpo do atleta.	Tente uma bola de tamanho diferente para verificar se o atleta apresenta mais facilidade.  Passe a bola em torno de uma parte menor do corpo. Por exemplo, passe a bola em torno dos joelhos ao invés da cintura.
O atleta agarra a bola.	Tente uma bola de tamanho diferente para verificar se o atleta apresenta mais facilidade.



## Piques

- O atleta deve picar a bola e recuperá-la com os braços estendidos.
- O atleta deve picar a bola com força.

**Picar a bola e pegá-la com as duas mãos.**



**Pique a bola com uma mão e a pegue com as duas**



**Picar a bola e pegá-la com uma mão**





### Picar a bola em V



- Segure a bola com a mão direita.
- Pique a bola inclinada em direção à mão esquerda.
- Pegue com a mão esquerda.
- Repita, picando a bola com a mão esquerda para a direita.

### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O atleta agarra a bola (pique com uma mão e em V).	Faça com que o atleta vire a mão e solte a bola imediatamente.
A bola não pula alto o suficiente.	Faça com que o atleta empurre a bola para o chão. Verifique se a bola está cheia.
O atleta pica a bola e a recupera com os braços dobrados.	Ensine o atleta a manter os braços estendidos após soltar a bola, e a recuperá-la da mesma forma. Coloque um arco no chão em frente ao atleta, e faça com que o atleta pique a bola dentro do mesmo.
A bola não pica para a outra mão (pique em V).	Faça com que o atleta pique a bola de lado em um ângulo maior.
Ruído alto ao pegar a bola.	Ensine o atleta a fazer uma concha com a mão para pegar a bola, ao invés de somente deixá-la cair na mão.



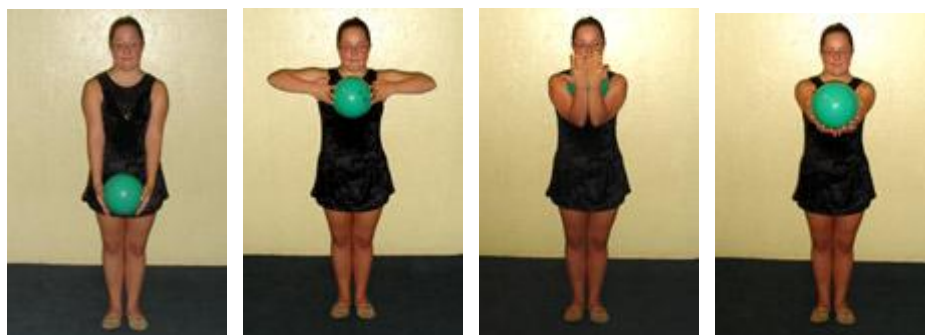
## Rolamentos

- Seja no chão ou sobre o corpo, os rolamentos devem ser suaves, sem piques.

### Rolamento no chão



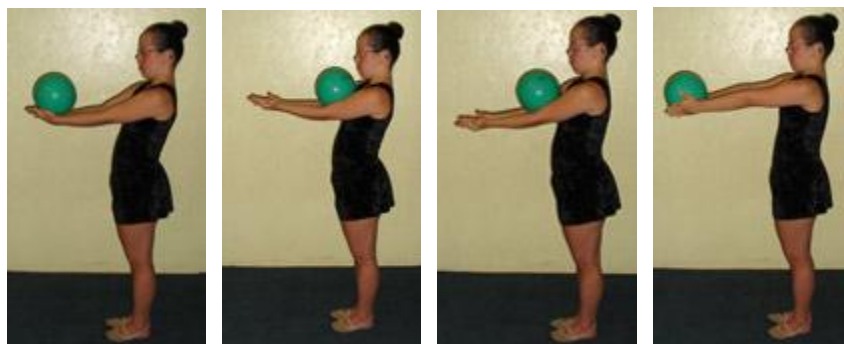
### Rolamento pelo corpo, saindo pelos braços



- Segure a bola com as duas mãos a uma pequena altura na frente do corpo.
- Com ajuda dos dedos, role a bola acima do corpo. Os cotovelos devem abrir para os lados.
- Mova os cotovelos juntos e estenda os braços para permitir que a bola role para fora dos mesmos.
- Levante levemente os braços ao final do rolamento para pegar a bola.



### Rolamento dentro e fora dos braços



- Com os braços estendidos para frente, segurar a bola com as duas mãos.
- Levante os braços levemente para que a bola role em direção ao peito. Não flexione os punhos ou agarre a bola contra o antebraço para iniciar o rolamento.
- Quando a bola alcançar o peito, abaixe os braços levemente para que a bola role para fora dos mesmos.
- Levante levemente os braços ao final do rolamento para pegar a bola.



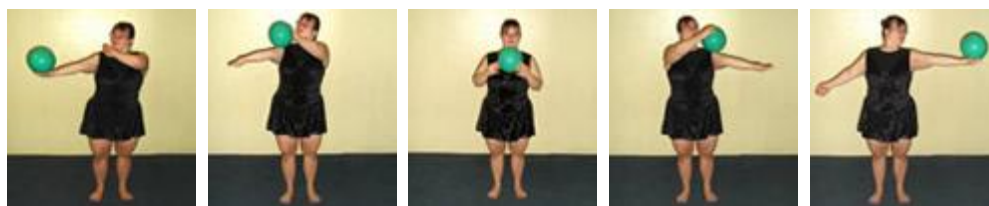
### Rolamento dentro e fora de um braço



- Com o braço direito estendido para o lado, segure a bola com a mão direita. Posicione a mão esquerda ao lado do ombro direito.
- Estenda e levante o braço direito levemente para que a bola role em direção ao ombro. Não flexione os punhos ou agarre a bola contra o antebraço para iniciar o rolamento.
- Pegue a bola com a mão esquerda.
- Empurre de leve a bola com a mão esquerda para a bola rolar de volta do braço para a mão.
- Levante levemente o braço direito ao final do movimento para pegar a bola.
- Mantenha o cotovelo estendido, mas não totalmente, durante o rolamento.
- Repita com a mão esquerda.



### Rolamento com um braço, cruzando o peito e, para fora, no outro braço



- Com o braço direito estendido para o lado, segure a bola com a mão direita. Posicione a mão esquerda ao lado do ombro direito.
- Estenda e levante o braço direito levemente para que a bola role em direção ao ombro. Não flexione os punhos ou agarre a bola contra o antebraço para iniciar o rolamento.
- Pegue a bola com a mão esquerda.
- Com as duas mãos, role a bola pelo peito até o ombro esquerdo.
- Segurando a bola com a mão direita, estenda o braço esquerdo para o lado.
- Empurre de leve a bola com a mão direita para rolar a bola de volta do braço para a mão.
- Levante levemente o braço esquerdo no final do movimento para pegar a bola.
- Repita o movimento, rolando a bola da esquerda para a direita.
- Mantenha os cotovelos estendidos, mas não totalmente, durante o rolamento.
- Esta habilidade é uma progressão para rolar a bola através dos dois braços e no peito.

### Rolamento através dos dois braços







- O atleta deve ser hábil em rolar a bola para dentro e para fora de cada braço antes de executar este movimento.
- O rolamento através dos braços é executado com a mesma técnica que a habilidade anterior, porém a bola rola livremente em um braço, pelo peito e até o outro braço.

### Rolamento assistido sobre as pernas



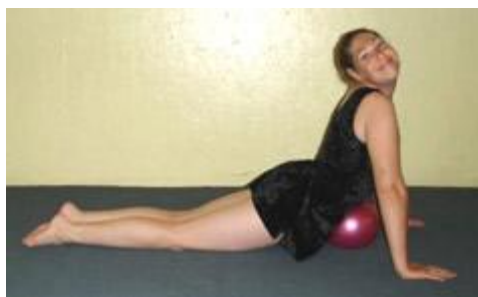
- O atleta senta em posição carpada e usa as mãos para rolar a bola pelas pernas em direção aos pés e de volta em direção ao corpo.

### Rolamento pelas costas





### Rolamento da bola com o peito



### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
A bola pica no chão (rolamento no chão).	Faça com que o atleta posicione as costas da mão no chão e empurre a bola levemente.
A bola não está rolando em linha reta no chão.	Faça com que o atleta estenda a mão ou braço na direção em que deseja que a bola role.
O atleta não consegue pegar a bola (rolamento nos braços).	Faça com que o atleta levante os braços levemente no final do rolamento.
A bola não está rolando nos braços do atleta.	Faça com que o atleta estenda, mas não totalmente, os cotovelos.  Levante o braço levemente ou o estenda embaixo da bola para iniciar o rolamento.
O atleta está com dificuldade ao rolar a bola nas pernas.	Faça com que as pernas do atleta estejam retas e unidas.
O atleta está com dificuldade de pegar a bola (rolamento pelas costas).	Primeiro, posicione-se atrás do atleta e pegue a bola, até que ele sinta que o lançamento e rolamento estejam corretos.  Verifique se o atleta está curvado o suficiente para frente para que a bola role pelas costas, ao invés de somente cair.
O atleta não está rolando a bola corretamente (rolamento com o peito na bola).	Verifique se o atleta está tocando a bola com o peito e somente rola até os quadris.  O atleta deve empurrar e estender os braços no final do rolamento.



## Lançamentos

- Os lançamentos começam com um balanço. Os balanços devem ser feitos a partir dos ombros, mantendo os braços retos.
- O atleta deve balançar para estender o braço na direção do lançamento.
- O atleta deve pegar a bola calmamente, com o braço estendido, e completar o movimento para baixo.
- Pratique com a mão direita e esquerda.

### Lançamento e recuperação com as duas mãos



### Lançamento com uma mão e recuperação com as duas mãos



### Lançamento e recuperação com uma mão





### Lançamento e recuperação da bola com os braços



### Lançamento e recuperação da bola com as pernas



### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O lançamento está sendo realizado na direção errada.	Verifique se o atleta está mantendo os braços retos, e se realiza o lançamento com as mãos apontando na direção que a bola deve seguir.  Verifique se a bola está se movimentando sobre o plano (lançamento com uma mão).  Verifique se a bola está sendo segurada uniformemente com as duas mãos (lançamento com as duas mãos).
O atleta está pegando a bola com os braços flexionados.	Ensine o atleta a manter os braços estendidos após o lançamento, e recuperar com os mesmos ainda estendidos para cima, em direção ao lançamento.
A bola faz um ruído alto quando o atleta a recupera.	Faça com que o atleta faça contato com a bola mais acima, e abaixe os braços com a bola.



## Maças



### Técnica Geral com as Maças

- As maçãs devem ser uma extensão dos braços do atleta.
- Todos os lançamentos, recuperações e balanços devem ser realizados com os braços estendidos.
- Todos os balanços devem ser realizados a partir dos ombros.
- Devem ser executados círculos pequenos com os pulsos.
- Quando as maçãs são seguradas em uma mão, o atleta deve mostrar uma posição definida com o braço livre.

### Partes das maçãs

Cabeça



Pescoço





- Corpo



### Como segurar as maças

As maças devem ser seguradas como se fossem uma extensão dos braços







**Segurando as maçãs pela cabeça**



**Segurando as maçãs pelo pescoço**

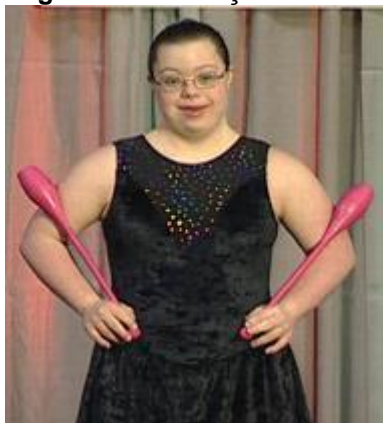


**Segurando as maçãs pelo corpo**





**Segurando as maçãs com as mãos no quadril**



**Formas incorretas de segurar as maçãs**







## Habilidades com as Maças

Os seguintes tipos de habilidades com as maçãs serão exibidos:

- Balanços
- Batidas
- Círculos pequenos
- Lançamentos e capturas

### Balanços

- Os balanços devem ser feitos a partir dos ombros, mantendo o braço reto.
- Os braços devem estar sobre um plano, com as maçãs constituindo uma extensão dos mesmos.



- Pratique com a mão direita e esquerda separadamente, e em seguida com as duas mãos juntas.

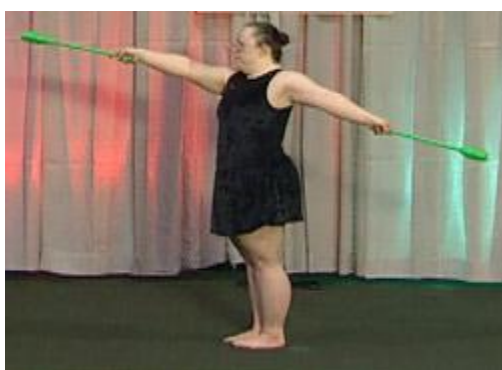




### Balanços lado a lado



### Balanços para frente e para trás



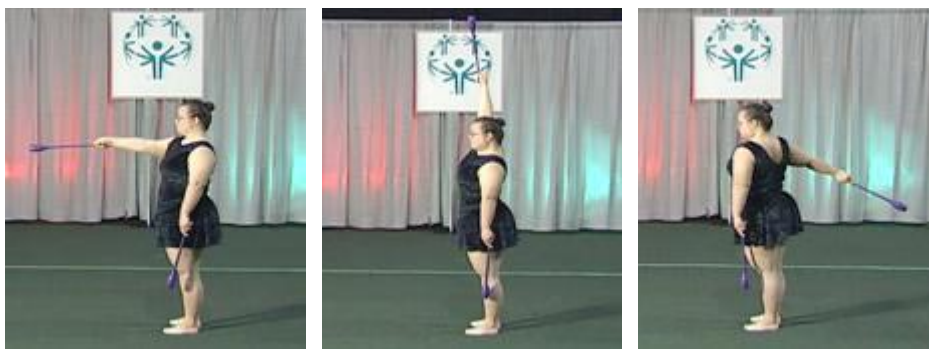
- Os balanços para frente e para trás são importantes como uma preparação para os círculos e lançamentos sagitais.
- Os braços devem permanecer retos, com as mãos constituindo uma extensão dos mesmos.
- Os balanços devem ser executados sobre um plano. Pratique ficar de pé próximo a uma parede.

### Círculo no plano frontal





### Círculo sagital para trás



- Mantendo o braço reto, com a maça constituindo uma extensão do mesmo, o atleta circula o braço para trás no plano sagital.
- O braço deve passar próximo à orelha e aos quadris.

### Círculos opostos com o braço



- Pratique os círculos opostos primeiro em segmentos de 1/4 do círculo, com quatro pontos de verificação:
  - Estenda os dois braços acima da cabeça.
  - Mova o braço esquerdo para frente, na altura dos ombros, e o braço direito para trás, também na altura dos ombros.
  - Continue o círculo até que os dois braços estejam para baixo, na altura dos quadris.
  - Mova o braço direito para frente, na altura dos ombros, e o braço esquerdo para trás, também na altura dos ombros.
  - Continue o círculo até que os dois braços estejam estendidos acima da cabeça.
- Em seguida, pratique os círculos opostos em meio-círculo, com pontos de verificação acima da cabeça e ao lado dos quadris.
- Finalmente, pratique os círculos opostos completos com os braços. Verifique se os braços estão totalmente estendidos e movendo-se sobre um plano.



### Moinho



- Estenda um braço acima da cabeça e o outro abaixo, ao lado dos quadris.
- Movendo-os ao mesmo tempo, faça círculos com os braços.
- Os braços devem apresentar espaçamento de 180°, com uma linha reta de uma maça à outra.



Pratique o moinho em segmentos de 1/4 e 1/2 do círculo, da mesma forma que o círculo oposto.



**Gráfico de Falhas e Correções**

<b>Falha</b>	<b>Correção</b>
As maçãs estão se movimentando fora do plano.	Faça com que o atleta fique de pé ao lado de uma parede para corrigir o plano.  Verifique se o atleta estendeu os braços.  Em qualquer balanço no plano sagital, verifique se o braço do atleta está passando próximo à orelha e aos quadris.
O atleta está segurando as maçãs de forma desalinhada com os braços.	Faça com que o atleta agarre as maçãs com mais força e mantenha os punhos retos.
O atleta está flexionando os braços.	Faça com que o atleta realize todos os balanços a partir dos ombros.  Pratique esticando e flexionando os braços até que o atleta sinta a diferença.



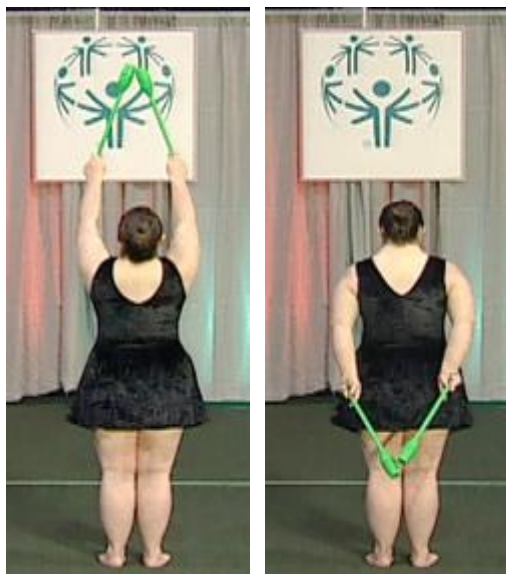
## Batidas

- As batidas são parte dos movimentos, Os balanços devem ser feitos a partir dos ombros, mantendo os braços retos. Os punhos iniciam as batidas.
- Os braços devem estar sobre um plano, com as mãos constituindo uma extensão dos mesmos.
- O exercício de bater no chão pode ser feito em ritmos diferentes.

### Bater em cima e embaixo



### Bater atrás das costas



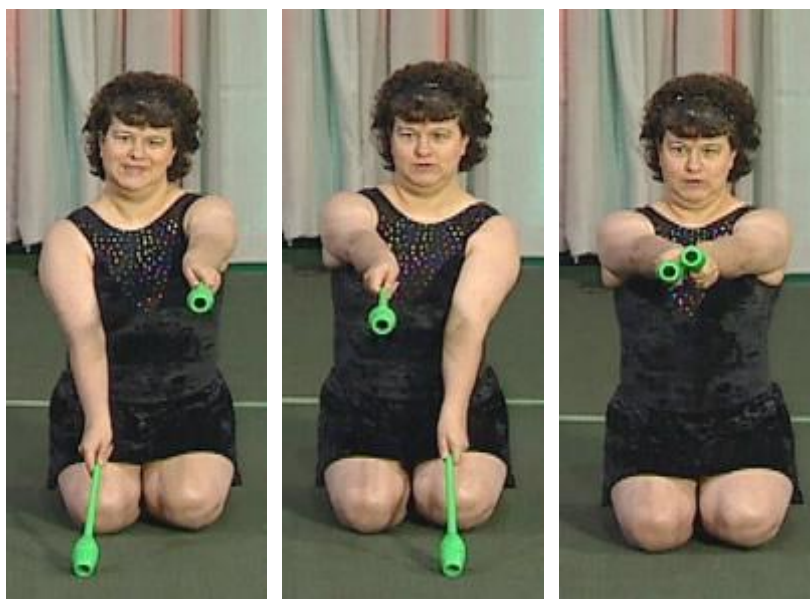
### Bater embaixo de uma perna



### Ajoelhar

- Bater no chão em um ritmo





- 
- Rolar as maçãs no chão



### Gráfico de Falhas e Correções

#### Falha

O atleta está segurando as maçãs de forma desalinhada com os braços, e não consegue batê-las junto.

#### Correção

Faça com que o atleta agarre as maçãs com mais força e mantenha os punhos retos.





O atleta está flexionando os braços.

Faça com que o atleta toque seus punhos juntos.  
Peça ao atleta que execute todos os movimentos a partir dos ombros.

Pratique esticando e flexionando os braços até que o atleta sinta a diferença.



## Círculos Pequenos

- Os círculos pequenos devem ser executados a partir do punho, mantendo o braço estendido.
- As maçãs devem ser seguradas de forma relaxada para poderem girar livremente.
- Pratique com a mão direita e esquerda separadamente e junto.
- Ao aprender os círculos pequenos e movimentos em 8, execute somente um círculo e pare. Quando o atleta conseguir executar um círculo com facilidade, comece os círculos ou movimentos em 8 contínuos.

## Círculos horizontais em cima e embaixo do braço



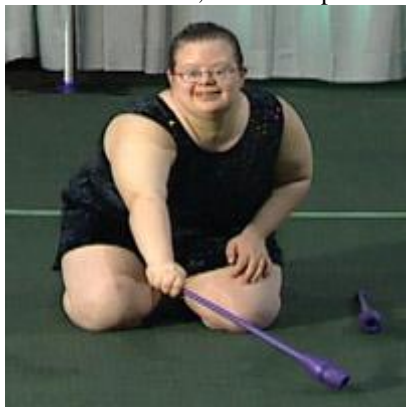
- Nos círculos horizontais sobre o braço, segure a maçã solta para que o círculo fique no plano.



- Nos círculos horizontais abaixo do braço, segure a maçã de forma relaxada para que o círculo fique sobre o plano, o mais próximo do braço possível, sem bater no cotovelo.



- Uma boa forma de praticar círculos horizontais abaixo do braço é ajoelhar e girar a maçã, segurando-a de forma relaxada, tentando aproximá-la cada vez mais do chão.





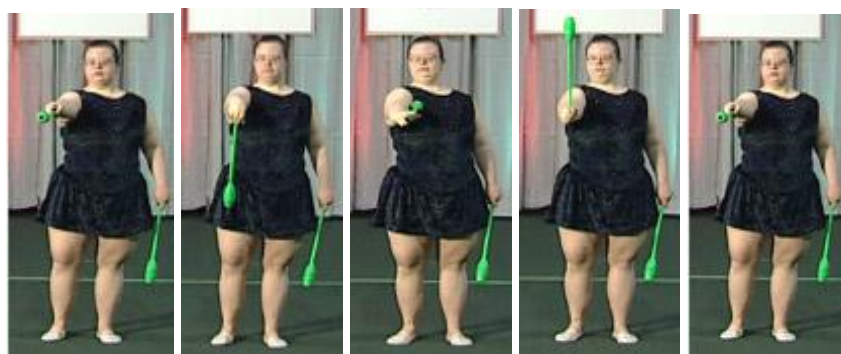
### Movimento em 8 horizontal

- Primeiro, pratique um círculo sobre o braço e pare. Em seguida, um círculo abaixo do braço e pare.
- Rode em círculo uma vez sobre o braço, uma abaixo do braço, continuamente, e pare.
- Finalmente, execute o movimento em 8 continuamente muitas vezes sem parar.
- Pratique os círculos em 8 para dentro e para fora muitas vezes sem parar. Esta é uma progressão do moinho horizontal.

### Moinho horizontal



### Círculos verticais dentro e fora do braço



- Primeiro, pratique um círculo dentro do braço e parar. Em seguida, um círculo fora do braço e pare.
- Rode em círculo dentro do braço, abaixo do braço, continuamente, e pare.
- Finalmente, execute os círculos verticais continuamente muitas vezes sem parar.



- Os círculos verticais são uma progressão do moinho vertical.

### Movimento em 8 vertical

### Moinhos verticais



### Gráfico de Falhas e Correções

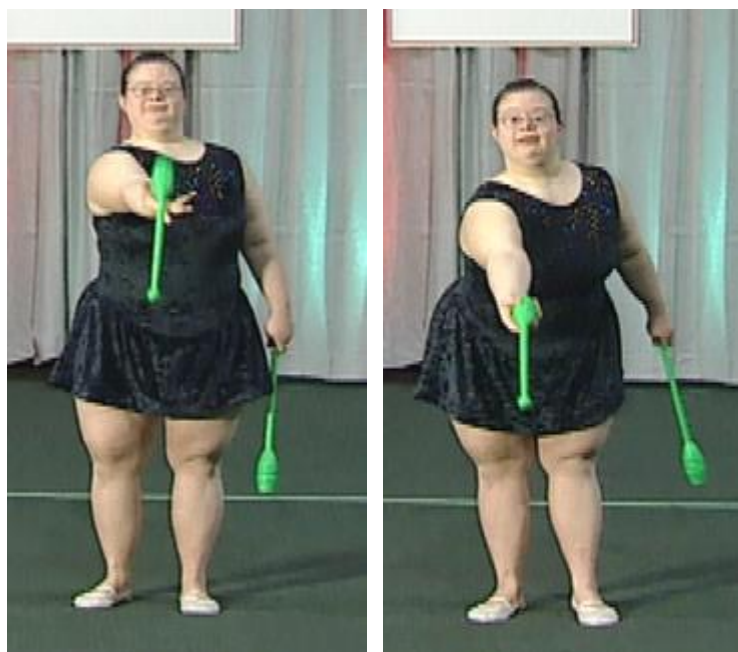
Falha	Correção
As maçãs não giram.	Faça com que o atleta segure as maçãs de forma relaxada. Coloque uma bola de tênis dentro de uma meia comprida e faça com que o atleta pratique círculos e movimentos em 8.
As maçãs não estão girando no plano.	Faça com que o atleta segure as maçãs de forma relaxada.
O atleta está batendo as maçãs nos braços.	Faça com que o atleta mantenha os cotovelos estendidos, mas não totalmente.



## Lançamentos

- Os lançamentos começam com um balanço. Os balanços devem ser feitos a partir dos ombros, mantendo os braços retos.
- A maça irá girar sozinha porque uma extremidade é mais pesada que a outra. O atleta não necessita impulsionar o punho para fazer a maça girar.
- O atleta deve ter controle sobre os lançamentos com rotação de 180° antes de executar os lançamentos com rotação de 360°.
- O atleta deve recuperar a maça com o braço estendido, e em seguida continuar o movimento para baixo.
- Pratique o lançamento com a mão direita e esquerda.

### Lançamento com rotação de 180°





Lançamento com rotação de 360°



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O lançamento está indo para o lugar errado.	<p>Verifique se o atleta está mantendo os braços retos, e se realiza o lançamento com as mãos apontando na direção em que a bola deve seguir.</p> <p>Verifique se o braço está se movimentando sobre o plano.</p> <p>No lançamento, a palma deve estar virada para baixo e o atleta deve conseguir ver um V entre o polegar e o indicador.</p>
O atleta está pegando as maçãs com os braços flexionados.	Ensine o atleta a manter os braços estendidos após o lançamento, e recupere com os mesmos ainda estendidos.
As maçãs estão girando rápido demais no ar.	Faça com que o atleta mantenha os punhos retos ao lançar as maçãs.
As maçãs estão girando demais no ar.	<p>Faça com que o atleta lance mais baixo e mantenha os punhos retos ao arremessar as maçãs.</p> <p>Faça com que o atleta deixe o movimento do braço mais lento antes de arremessar as maçãs.</p>
O atleta está pegando a extremidade errada das maçãs.	Faça com que o atleta ajuste a altura do lançamento para que a maçã gire o número correto de vezes.



O lançamento está correto, mas o atleta apresenta dificuldade de recuperar a maça.

Lembre o atleta de olhar para a maça ao recuperá-la.

## Fita

### Técnica Geral com a Fita

- Grandes padrões com a fita são executados a partir dos ombros e sobre o plano.
- Os padrões pequenos são executados a partir dos punhos.
- O braço livre deve ser mantido sempre em posição definida.
- Os padrões da fita não podem tocar o chão, exceto se solicitado.
- A fita deve estar em movimento contínuo, nunca parada no chão.
- Pratique todos os padrões com a mão direita e esquerda.
- Pratique os movimentos de padrão a padrão, alternando as mãos sem deixar a fita parar.

### Como segurar o estilete da fita

Forma correta e incorreta de segurar o estilete da fita.







## Habilidades com a Fita

Serão apresentados os seguintes tipos de habilidades com a fita:

- Balanços
- Círculos Grandes
- Movimentos em 8
- Espirais
- Movimentos em S
- Balanços Locomotores com a Fita

### Balanços

- Os balanços devem ser feitos a partir dos ombros, mantendo o braço reto.
- A fita deve estar sobre o plano.
- Pratique com a mão direita e esquerda.

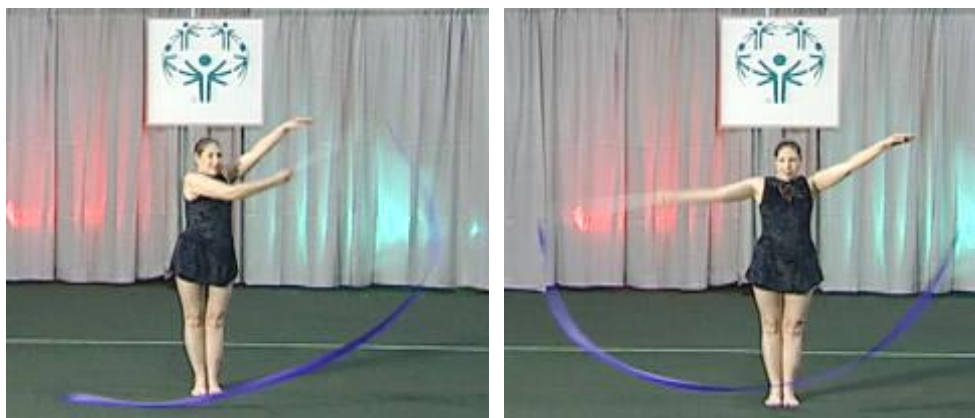
### Balanços lado a lado acima da cabeça







### Balanços baixos lado a lado



### Balanços sagitais para frente e para trás



### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
Os balanços da fita estão fora do plano.	Faça com que o atleta fique de frente para uma parede para corrigir o plano.
O Balanço é executado a partir do cotovelo ao invés do ombro.	Faça com que o atleta mova o braço inteiro a partir do ombro.
A fita faz um som de estalo.	Faça com que o atleta movimente o braço com mais fluidez.



## Círculos Grandes

- Os círculos grandes devem ser feitos a partir dos ombros, mantendo os braços retos.
- Pratique com a mão direita e esquerda.

A fita deve estar sobre o plano. O atleta pode ficar de pé ao lado de uma parede para praticar, mantendo os círculos sobre o plano.



### Círculo grande sobre o plano frontal

- Pratique os círculos em sentido horário e anti-horário.

Pratique em frente a uma parede para aprender a manter a fita sobre o plano.



▪



### Círculos grandes sobre o plano sagital

- O braço deve ficar reto e passar próximo à orelha e aos quadris no círculo sagital.

Pratique os círculos em sentido horário e anti-horário.



### Círculos grandes acima da cabeça

Para não formar nós na fita, mantenha o braço estendido e faça os círculos o maior possível.





**Gráfico de Falhas e Correções**

<b>Falha</b>	<b>Correção</b>
Os círculos da fita estão fora do plano.	Faça com que o atleta fique de pé próximo a uma parede para corrigir o plano (planos frontal e sagital).  Verifique se o atleta esticou o braço em todo o círculo, especialmente nas costas. O braço deve passar próximo à orelha e aos quadris (plano sagital).
Os círculos grandes são feitos a partir do cotovelo ao invés dos ombros.	Faça com que o atleta mova o braço inteiro a partir do ombro.
A fita faz um som de estalo.	Faça com que o atleta movimente o braço com mais fluidez.



## Movimentos em 8

- Os movimentos em 8, tais como os círculos grandes, devem ser realizados a partir dos ombros.
- Quando o atleta estiver com o estilete da fita na mão direita:
  - O braço direito deverá permanecer reto, passando próximo à perna e à orelha direita, quando o atleta fizer o círculo grande sagital ao lado direito do corpo.
  - O braço será levemente flexionado quando o atleta o cruzar pelo corpo para fazer o círculo do lado esquerdo.



Pratique com a mão direita e esquerda.





**Gráfico de Falhas e Correções**

<b>Falha</b>	<b>Correção</b>
O formato do 8 está muito largo.	Faça com que o atleta circule o braço mais próximo ao corpo.
A fita está tocando o atleta.	Faça com que o atleta estenda o braço e balance a fita em padrões maiores e mais dinâmicos.
O atleta está flexionando os braços.	Faça com que o atleta use o braço inteiro a partir do ombro.
O atleta não executa todo o padrão da figura em 8.	Faça com que o atleta complete um círculo inteiro na lateral do corpo.  Verifique se o atleta está movendo o braço e toda a fita, não somente o estilete.
O atleta não consegue executar o padrão da figura 8 ou manter o movimento contínuo.	Posicione-se atrás do atleta e o guie pelo movimento em 8.



## Movimentos em S

- Os movimentos em S devem ser executados a partir do punho, mantendo o braço estendido.
- Dependendo do tamanho da fita, o padrão deve exibir de três a seis S.
- A fita não pode tocar o chão.
- Pratique com a mão direita e esquerda.

### Movimentos em S nas costas



- Balançar a fita para cima e nas costas.
- Com o braço estendido, aponte o estilete para baixo com inclinação e comece um movimento lado a lado a partir do punho.
- Se a fita ficar enrolada no estilete, aponte a extremidade do mesmo mais para baixo.
- Para que o movimento passe para frente do corpo, abaixe o braço para frente, guiado pelo cotovelo, e continue executando as formas em S.
- O braço livre deve apresentar uma forma definida.

### Movimentos em S para frente





### Movimentos em S verticais



### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
A extremidade da fita está tocando o chão (vertical).	Faça com que o atleta segure o braço mais alto e gire o punho mais rápido.  Pratique com uma fita menor.
O padrão é executado a partir do cotovelo ao invés do punho (horizontal e vertical).	Faça com que o atleta posicione a mão oposta abaixo do cotovelo, para que este fique parado enquanto o punho se move lado a lado ou para cima e para baixo.  Faça com que o atleta estenda o braço e mova o punho lado a lado.
O padrão não está sendo estabelecido ou executado continuamente (horizontal e vertical).	Faça com que o atleta pratique mover o punho para cima e para baixo.  Pratique com uma fita menor.
O tamanho do S não está uniforme (horizontal e vertical).	Faça com que o atleta pratique mover o punho para cima e para baixo.  Pratique com uma fita menor.
A fita está enrolando no estilete (nas costas).	Faça com que o atleta estenda o braço e aponte para a extremidade do estilete, onde a fita está colada, para baixo e na diagonal.  Pratique com uma fita menor.
A fita está enrolando no estilete (movimento na frente do corpo).	Faça com que o atleta guie os movimentos com o cotovelo, em seguida com o punho e o estilete da fita.





## Espiraís

- As espirais devem ser executadas a partir do punho, com o braço estendido.
- Dependendo o tamanho da fita, o padrão deve exibir de três a seis espirais.
- A fita não pode tocar o chão.
- Pratique com a mão direita e esquerda.

### Espiraís para frente





Espiraís para o lado (com o braço cruzado)



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
A extremidade da fita está tocando o chão.	Faça com que o atleta segure a mão mais alto e gire o punho mais rápido.  Pratique com uma fita menor.
O padrão é executado a partir do cotovelo ao invés do punho.	Faça com que o atleta posicione a outra mão embaixo do cotovelo, para que fique parado enquanto o punho está girando.
O padrão não está estabelecido ou executado de maneira contínua.	Faça com que o atleta pratique girando o punho.  Pratique com uma fita menor.
O tamanho das espirais não está uniforme.	Faça com que o atleta pratique girando o punho.  Pratique com uma fita menor.



## Movimentos Locomotores com a Fita

### Caminhe executando movimentos em S horizontais para trás

- O atleta caminha para frente no tablado enquanto executa movimentos em S horizontais para trás.

Quando o atleta conseguir executar o padrão da fita de forma adequada e consistente, tente outros movimentos locomotores tais como saltitar e correr.



### Chassé com círculos grandes frontais

- O atleta executa chassés lateralmente no tablado, enquanto executa círculos grandes frontais com a fita.

Os círculos da fita devem ficar sobre o plano.



### Caminhe para trás com espirais

O atleta caminha para trás enquanto executa espirais com a fita.



### Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O padrão da fita não está sendo exibido.	Faça com que o atleta pratique somente o padrão da fita e, então, adicione o movimento locomotor.  Veja os gráficos acima para as correções específicas dos padrões da fita.
O movimento locomotor está incorreto.	Faça com que o atleta pratique somente o movimento locomotor primeiro e, em seguida, adicione a fita.



## Combinações com a Fita

- Os atletas devem aprender a mover a fita de forma fluida de um padrão a outro, sem parar o movimento.
- As combinações que incluem padrões grandes e pequenos com a fita ensinam o atleta a movê-la a partir do ombro nos padrões grandes, e do punho em padrões pequenos, combinando as duas técnicas.
- Os atletas devem aprender a passar o estilete da fita de uma mão para a outra sem prejudicar o padrão do movimento.
- O atleta deve impedir que a fita pare ou toque o chão ao alterar os padrões ou trocar de mão.
- O atleta deve praticar as combinações de padrões com a mão direita e esquerda.

### Movimente a fita para cima e faça movimentos em S horizontais (como se fosse uma serpente) na frente

- Com o braço estendido e movendo a fita a partir do ombro, o atleta a balança para cima e atrás das costas.

Guiando com o cotovelo, o atleta move o braço para baixo na frente do corpo, enquanto realiza movimentos em S horizontais com a fita.



### Balançe a fita acima da cabeça e faça movimentos em S verticais para frente

- Começando com os braços estendidos para os lados, o atleta realiza um balanço acima da cabeça com a fita. Este padrão é feito a partir do ombro.
- Movendo o braço na frente do corpo, o atleta realiza movimentos em S verticais. O padrão é realizado a partir do punho.
- A fita deve se mover continuamente durante a combinação.

Pratique esta combinação com a mão direita e esquerda para passar para a combinação complexa abaixo.



**Cruze um braço para cima e execute os espirais do lado para um círculo grande na frente.**

- Segurando o estilete da fita com a mão direita cruzada na frente do corpo, o atleta faz espirais na lateral.
- Primeiro balançando a fita para baixo, o atleta executa um círculo grande para frente com a fita, em sentido anti-horário.

Quando o atleta adquirir prática no padrão da fita, ele poderá andar durante as espirais e dar um passo ou salto de gato no círculo grande.



**Combinação complexa**

- Balance a fita acima da cabeça e faça movimentos em S verticais para frente, adicionando um giro na ponta dos pés e mudando a fita de mão pelas costas (repita a combinação com a mão esquerda).
- Esta combinação requer que o atleta realize padrões da fita usando técnicas diferentes e trabalhando com as duas mãos.

A fita deve continuar se movendo em toda a combinação.





## Grupo

Independentemente se os atletas competem em grupo na ginástica rítmica ou não, o treino de exercícios em grupo possui muitos benefícios:

- Os atletas aprendem a trabalhar juntos como uma equipe.
- Os atletas assumem responsabilidades de liderança no grupo.
- Os atletas aprendem a lançar, picar e rolar os aparatos de mão para outro atleta ou o treinador.
- Os pais, irmãos e amigos podem participar de atividades com os atletas.
- As atividades em grupo são divertidas!

Com ou sem aparatos de mão, os atletas aprendem a executar os elementos:

### **Em formações.**

- Os atletas executam movimentos em formações em conjunto, como linhas retas, aprendendo a manter um bom relacionamento entre todos os membros do grupo.

### **Em sincronização.**

- Os atletas executam movimentos em sincronização, todos movendo-se ao mesmo tempo.

### **Em sequência.**

- Os atletas executam movimentos em sequência, um após o outro.

### **Com colegas.**

- Os atletas executam movimentos com um colega: de mãos dadas, compartilhando algum equipamento ou movimentando-se juntos.

### **Com troca de aparatos.**

- Os atletas trocam um ou dois aparatos de mão com um colega.

**Seguem abaixo** exemplos de cada situação. Seja criativo e crie atividades em grupo para incentivar os atletas a fazerem o mesmo. Lembre-se — as boas técnicas corporais e com aparatos são importantes durante as atividades em grupo.



## Atividades em Grupo - Formações

### Andar na linha



- Faça com que diversos atletas fiquem lado a lado em uma linha.
- Como um grupo, permanecendo na linha, os atletas andam quatro passos para frente, param e executam um quarto de volta para a direita.
- Os atletas andam quatro passos para frente, um atrás do outro na linha, param e executam um quarto de volta para a direita.
- Os atletas andam quatro passos para frente, lado a lado na linha, param e executam um quarto de volta para a direita.
- Os atletas andam quatro passos para frente, um atrás do outro na linha, param e executam um quarto de volta para a direita para retornarem para a posição original.
- Para aumentar a dificuldade do exercício, faça com que todos os atletas pisem com o mesmo pé ao mesmo tempo.
- Este padrão pode ser feito com qualquer nível de habilidade locomotora.

### Formação em estrela







- Um grupo de atletas forma um círculo colocando suas mãos direitas no centro. O braço esquerdo é estendido para fora do círculo.
- Os atletas caminham em torno do círculo; é um momento propício para praticar caminhar in relevé.
- Inverter e caminhar em torno do círculo com a mão esquerda no centro.

#### Formação em estrela com bola



- Os atletas executam uma formação de estrela segurando uma bola na mão que está posicionada no centro do círculo.



## Atividades em Grupo - Sincronização

### Equilíbrio em arabesque



- Os atletas ficam lado a lado em uma linha.
- Todos os atletas dão um passo à frente com o mesmo pé ao mesmo tempo e apontam o outro pé para trás.
- Todos os atletas levantam a perna que está atrás em arabesque ao mesmo tempo.
- Os atletas aproximam o pé ao mesmo tempo.
- Os movimentos do braço também devem ser realizados em sincronização.

### Equilíbrio em arabesque com bola



- Os atletas executam o equilíbrio em arabesque segurando uma bola.



### Lançamento com rotação e pulo dentro do arco



- Os atletas ficam lado a lado em uma linha.
- Os atletas executam um lançamento com rotação do arco de 180° ao mesmo tempo.
- Os atletas pulam dentro do arco e o levantam acima da cabeça ao mesmo tempo.



## Atividades em Grupo - Sequência

### Giro na ponta dos pés

- Os atletas ficam lado a lado em uma linha.
- O primeiro atleta no final da linha executa um giro na ponta dos pés.

O próximo atleta executa um giro na ponta dos pés, continuando por toda a linha, um atleta por vez.



### Meio giro na ponta dos pés com o arco

Em sequência, os atletas executam um giro de 180° na ponta dos pés, enquanto balançam o arco para cima e acima da cabeça.





## Atividades em Grupo com Colegas

### Chassé com um colega

- Lado a lado
  - Dois atletas ficam de frente para o outro e dão as mãos.
  - Os atletas executam o chassé para o lado, param e executam o chassé na outra direção, voltando para a posição inicial.
- Em círculo
  - Dois atletas ficam de frente para o outro e dão as mãos.
  - Os atletas executam o chassé lateralmente em volta do círculo, param e executam o chassé lateralmente em volta ao círculo, na outra direção.
- Lado a lado com o arco
  - Dois atletas ficam de frente para o outro, cada um segurando a borda de um arco, e executam os chassés lado a lado ou em círculo.



### Giro chainé de frente para o colega

- Dois atletas ficam de frente para o outro.
- Cada atleta executa um chainé para a direita, o que irá afastá-los.
- Cada atleta executa um chainé para a esquerda, o que irá reuni-los novamente para que terminem na posição inicial.





### Atravessar sob um arco

- Dando as mãos, os atletas formam uma linha, um ao lado do outro.
- Os dois atletas em uma das extremidades da linha levantam os braços de modo a formar um arco.
- O atleta na outra extremidade da linha guia os atletas por baixo do arco, retornando para a linha original.





## Atividades em Grupo com Troca de Aparatos

### Rolamento do arco



- Role o arco com uma técnica adequada. Posicione as duas mãos na parte superior do arco, dedos apontando para frente. Estenda os braços na direção do rolamento, para empurrar o arco para frente.
- Primeiro, pratique a troca com um arco.



- Quando os atletas conseguirem trocar um arco com facilidade, pratique a troca com dois arcos.





### Lançamento do arco



- Lance o arco com boa técnica — com um braço reto apontando na direção do lançamento.
- Recupere o arco com uma ou duas mãos.
- Primeiro, pratique a troca com um arco.



- Quando os atletas conseguirem trocar um arco com facilidade, pratique a troca com dois arcos.







### Rolamento da bola



- Dois atletas sentam de pernas abertas, de frente para o outro.
- Os atletas rolam a bola para frente e para trás.

### Pique da bola



- Jogue a bola com uma técnica adequada.
- Recupere a bola com uma ou duas mãos.
- Primeiro, pratique a troca com uma bola.
- Quando os atletas conseguirem trocar uma bola com facilidade, pratique a troca com duas bolas.

### Lançamento da bola





- Lance a bola com técnica suficiente — com um braço reto apontando na direção do lançamento.
- Recupere a bola com uma ou duas mãos.
- Primeiro, pratique a troca com uma bola.
- Quando os atletas conseguirem trocar uma bola com facilidade, pratique a troca com duas bolas.

### **Rolamento da bola em grupo**



- Em pé de pernas abertas, os atletas formam uma fila um atrás do outro.
- O atleta à frente da fila rola a bola para trás através das pernas dos atletas.
- O atleta no final da fila pega a bola e segue para o início da fila.
- Repita o exercício até que cada atleta tenha ido para o início da fila.



## Atividades Sentadas

Os atletas em cadeira de rodas ou com mobilidade reduzida podem facilmente participar da ginástica rítmica. Para a competição, a Special Olympics oferece rotinas sentadas. Segue abaixo diversas habilidades com cada aparato para os atletas sentados. Lembre-se de encontrar o tamanho correto do aparato, para que o atleta possa manusear com facilidade.

### Corda

#### rotações segurando o meio de uma corda dobrada



#### Torcer uma corda dobrada



#### Girar uma corda dobrada





**Colocar uma corda dobrada atrás do pescoço**



**Arco**

**Girar no plano sagital**



**Girar no plano frontal**





**Bater o arco no chão**



**Balançar no plano horizontal**





## Bola

### Rolar nos braços



### Rolar nas pernas



### Lançar e recuperar



**Lançar e prender nos braços**



**Balançar para passar a bola de uma mão à outra**







## Fita

### Movimentos em S horizontais



### Espiraís



### Círculos acima da cabeça



### Balanço para cima, em S para frente







## Modificações e Adaptações

O sucesso e a segurança são prioridades durante o treinamento e a competição da Special Olympics. O sucesso não é medido por medalhas e outros prêmios externos, mas pela sensação de realização do atleta. Por este motivo, é necessário, em geral, fazer adaptações aos equipamentos de ginástica rítmica para que os atletas tenham sucesso. Por exemplo, em geral as habilidades são difíceis para o atleta aprender com uma fita grande que siga as especificações de competição da Special Olympics. Entretanto, as mesmas habilidades podem ser adquiridas facilmente com uma fita menor. À medida que o atleta se torna mais proficiente com a fita mais curta, é possível aumentar gradualmente o tamanho da fita, até o tamanho que siga as especificações da competição. O treinamento pode ser seguro e divertido somente quando os atletas adquirirem controle dos aparatos.

Da mesma forma, muitas habilidades do corpo são difíceis de aprender e devem ser divididas em etapas, para garantir o sucesso dos atletas no treinamento. Por exemplo, um pivô passé pode ser ensinado primeiro como um equilíbrio e posteriormente como pivô. Lembre-se — é importante dividir as habilidades em etapas e recompensar o atleta por seu esforço.

Para a competição, as **Regras Oficiais de Esportes da Special Olympics** especificam o tamanho do equipamento e os requisitos para as rotinas, bem como oferecem formas de informar à gerência da competição se algum atleta precisa de modificações especiais devido à deficiência física.

### Modificando Exercícios

É necessário ser criativo e encontrar formas de modificar as habilidades da ginástica rítmica de forma que os atletas possam participar. Por exemplo, o atleta que possui uso limitado de um braço pode dominar as habilidades somente com a mão dominante. Incentive o atleta a praticar as habilidades com o braço mais fraco, seja com assistência de um colega ou com movimentos limitados. Mesmo se a técnica da habilidade estiver comprometida, o que importa é tentar!

### Atendendo às Necessidades Especiais dos Atletas

Cada atleta apresentará necessidades, desafios, pontos fortes e fracos. Existem muitas formas de acomodar essas necessidades especiais:

- Modifique os aparatos para torná-los mais fáceis de manusear.
- Permita que o atleta use tênis ou outros sapatos que tornem o equilíbrio mais fácil.
- Faça com que os atletas com deficiência auditiva pratiquem as rotinas com um colega para aprender o ritmo.
- Guie o atleta com deficiência visual na prática das habilidades.
- Torne a ginástica rítmica divertida, independente do nível de habilidade do atleta.

### Modificando seu Método de Comunicação

Os atletas aprendem de forma diferente. Alguns respondem melhor a instruções verbais, e outros visuais. Alguns atletas aprendem melhor se o treinador guiá-los pelos exercícios. Tente uma combinação de todos os métodos até identificar o que funciona melhor com cada atleta.



### **Modificando o Equipamento**

Existem muitas formas de modificar os equipamentos de ginástica rítmica, para tornar mais fácil o manuseio dos atletas.

#### **Corda**

- Use uma corda menor.
- Faça dois nós em cada ponta para tornar a corda mais fácil de segurar.

#### **Arco**

- Usar um arco maior ou menor.
- Use fita adesiva colorida no arco, para tornar a visualização mais fácil.

#### **Bola**

- Use uma bola menor ou maior.
- Esvazie um pouco a bola, para melhor manuseio.

#### **Maças**

- Use maçãs menores.
- Cole fita adesiva no pescoço das maçãs com cores fortes, de forma a tornar a visualização mais fácil.

#### **Fita**

- Use uma fita menor.
- Acolchoe o estilete da fita para melhor manuseio.





## Treinamento Multifuncional na Ginástica Rítmica

Uma das chaves para o sucesso em um esporte é ter saúde e não sofrer lesões. O treinamento multifuncional surgiu como resultado de reabilitação de ferimentos, e agora também é usado na prevenção de ferimentos. O treinamento multifuncional significa substituir exercícios não relacionados às habilidades específicas de determinado esporte. Na maioria dos esportes, os atletas utilizam alguns músculos em excesso; com o treinamento multifuncional, eles podem manter o equilíbrio e prevenir lesões por esforço repetitivo.

A ginástica rítmica requer mais flexibilidade que muitos outros esportes, e assim, é extremamente importante que os atletas treinem o fortalecimento para poderem controlá-la. Força nos músculos abdominais e estabilidade são necessárias para que o participante da ginástica rítmica realize a maioria das habilidades do corpo corretamente. A posição e alinhamento do corpo são essenciais.



## Pilates

O Pilates é um excelente treinamento multifuncional para complementar a ginástica rítmica. A seguir apresentamos uma aula de Pilates modificada com tapete. É importante que os atletas executem os exercícios em boa forma. É ainda melhor executar algumas repetições de forma correta do que muitas repetições com forma e alinhamento inadequados. Uma vez que os atletas progredirem nestes exercícios, é necessário um instrutor credenciado de Pilates para ensinar as outras variações usando as técnicas adequadas. Lembre-se — é mais fácil ensinar os exercícios de forma correta desde o começo que tentar corrigir os erros posteriormente.



## Cem



- Deite de costas. Apoie os braços no chão ao lado do corpo. Pratique abdominais para cima e para baixo. Erga a cabeça e olhe para a barriga. Estimule o movimento com os braços, de forma vigorosa, inspirando, contando até cinco, e expirando até cinco. Seguem duas opções de posicionamento das pernas.
- Cem modificado





- Cem de joelhos.



- Dica — segure as mãos do atleta para ensinar o movimento de estímulo dos braços.



### Meio Rolamento para Baixo



- Sente com as pernas flexionadas lado a lado, pés no chão. Coloque as mãos levemente atrás das coxas. Estimule os abdominais para cima e para baixo, de forma que o corpo fique em formato de C.



- Mantenha a forma em C, costas curvadas. Volte para a posição sentada.



### Círculos com uma perna

Deite de costas com os joelhos flexionados e pés no chão. Apoie os braços no chão ao lado do corpo. Flexione uma perna em direção ao peito, e a estenda em direção ao teto.



- Cruze a perna estendida acima do corpo para começar o círculo. Circule a perna cinco vezes nesta direção.





- Abra levemente a perna estendida para começar o círculo na direção oposta. Circule a perna cinco vezes nesta direção.



- Lembre o atleta a usar os músculos abdominais para manter os quadris e tronco firmes.
- Dica — Segure o pé do atleta para guiar a perna durante os círculos.

### Rolando como uma bola



- Os atletas portadores de Síndrome de Down diagnosticados com instabilidade atlanto-axial não podem executar este exercício.
- Sente-se abraçando as pernas, com os calcanhares juntos e joelhos separados. Segure os tornozelos. Levante os pés do chão e os equilibre.





- Role em direção aos ombros e retorne para a posição de equilíbrio.



### Alongamento com uma perna



- Deite de costas. Flexione os dois joelhos em direção ao peito. Erga a cabeça. Coloque as duas mãos no joelho direito (a mão de fora pode se movimentar próximo ao tornozelo) e estenda a perna esquerda. Alterne para a outra perna. Ao aprender este exercício pela primeira vez, pode ser necessário praticar somente a troca de mãos de uma perna à outra.







### Alongamento da Coluna para Frente



- Sente erguido com as pernas estendidas, um pouco mais distante que a largura dos quadris. Flexione os pés. Estenda os braços para frente.



- Gire para frente e volte para a posição sentada.



- Dica — segure um tubo de espuma atrás das costas do atleta para indicar a postura correta.





### Movimento Vaivém



- Sente-se erguido com as pernas estendidas, um pouco mais distante que a largura dos quadris. Flexione os pés. Estenda os braços para o lado.



- Curve-se para a direita, tentando alcançar o dedinho do pé direito com a mão esquerda.



- Retorne para a posição inicial. Inverta o exercício curvando-se para a esquerda.



- Dica — durante a curvatura, segure os quadris do atleta no lugar. Lembre o atleta de estimular o abdômen para obter estabilidade nos quadris.