

FRENTE

1 / 12

Roldana

FRENTE

2 / 12

Flexão

FRENTE

3 / 12

Pirueta

FRENTE

4 / 12

Coreografia

VERSO

1

Girar o corpo no chão (ginástica solo).

VERSO

2

Exercício de força com os braços.

VERSO

3

Girar sobre um pé.

VERSO

4

Sequência de movimentos planeados com música.

FRENTE

5 / 12

Salto em comprimento

FRENTE

6 / 12

Salto em altura

FRENTE

7 / 12

Lançamento de peso

FRENTE

8 / 12

Largada

VERSO

5

Saltar a maior distância possível.

VERSO

6

Saltar a maior altura possível.

VERSO

7

Mandar um objeto pesado o mais longe possível.

VERSO

8

Início de uma corrida.

FRENTE

9 / 12

Corrida de velocidade

FRENTE

10 / 12

Corrida de resistência

FRENTE

11 / 12

Expressividade

FRENTE

12 / 12

Minitrampolim

VERSO

9

Distância curta e rápido (100m, 200m).

VERSO

10

Distância longa e ritmo constante (800m, 1500m).

VERSO

11

Transmitir sentimentos através do movimento.

VERSO

12

Plataforma elástica para saltos.