

FRENTE

1 / 12

Por onde começa o rolamento à frente?

FRENTE

2 / 12

Porque é que o queixo vai ao peito no rolamento?

FRENTE

3 / 12

Onde se apoiam as mãos no rolamento atrás?

FRENTE

4 / 12

Na vela, onde é que o corpo se apoia?

VERSO

1

Pelas **mãos no colchão à frente do corpo**, com os braços a amparar o peso; depois enrolam-se as costas e sobe-se até ficar de pé.

VERSO

2

Para o corpo rolar sobre as **costas** e não sobre a cabeça e o pescoço. O queixo no peito protege a nuca.

VERSO

3

No colchão, **junto às orelhas**, com os cotovelos a apontar para cima — aí as mãos empurram para voltar de pé.

VERSO

4

Nas **costas**, com as mãos a amparar a zona junto à bacia. A cabeça e o pescoço ficam apoiados e sem fazer força.

FRENTE

5 / 12

O que distingue o avião do apoio num pé?

FRENTE

6 / 12

Como é feita a chamada num salto?

FRENTE

7 / 12

Como se recebe o corpo no fim de um salto?

FRENTE

8 / 12

Numa sequência, o que é fluidez?

VERSO

5

No **avião** o tronco inclina-se à frente com os braços abertos, sobre uma perna. No **apoio num pé** o corpo fica direito, com o outro pé junto ao joelho.

VERSO

6

Com os **dois pés ao mesmo tempo** a empurrar o chão, e os braços a ajudar no impulso.

VERSO

7

Com os **dois pés** e os **joelhos dobrados**, a amortecer o contacto — uma receção silenciosa mostra que o corpo amorteceu.

VERSO

8

Passar de um elemento para o seguinte **sem parar**, com o corpo controlado. Fluidez não é velocidade.

FRENTE

9 / 12

O que se nota quando há harmonia de movimento?

FRENTE

10 / 12

Como se começa e termina uma sequência?

FRENTE

11 / 12

Para que serve o banco sueco?

FRENTE

12 / 12

Para que servem o plinto e o espaldar?

VERSO

9

Na **postura e no controlo** de cada elemento: o corpo alinhado, os apoios firmes e o movimento sem quebras.

VERSO

10

Numa **posição firme e marcada**, com o olhar em frente — o início e o fim contam tanto como o meio.

VERSO

11

Para **andar em equilíbrio** numa superfície estreita. Transporta-se a dois, um em cada ponta.

VERSO

12

O **plinto** serve para subir, apoiar as mãos e passar por cima, com colchão do outro lado. O **espaldar**, encostado à parede, serve para trepar e suspender.