

FRENTE

1 / 12

O que é uma sequência mista?

FRENTE

2 / 12

Quais são as quatro fases de um salto?

FRENTE

3 / 12

O que se controla no voo?

FRENTE

4 / 12

Qual é a diferença entre equilíbrio estático e dinâmico?

VERSO

1

Uma sequência em que os elementos do **solo** se ligam a um **aparelho** — por exemplo um rolamento, uma passagem pelo plinto e um equilíbrio no fim.

VERSO

2

Chamada (o impulso), **voo** (no ar), **apoio** (onde as mãos ou os pés tocam) e **receção** (a chegada, com os joelhos a amortecer).

VERSO

3

A **postura do corpo no ar** — corpo firme, olhar em frente e pernas controladas — para chegar ao apoio na posição certa.

VERSO

4

Estático é manter o equilíbrio com o corpo parado (avião, apoio num pé). **Dinâmico** é mantê-lo enquanto o corpo se desloca.

FRENTE

5 / 12

Que elemento pode servir de ligação entre dois elementos de uma sequência?

FRENTE

6 / 12

O que é o ritmo dentro de uma sequência?

FRENTE

7 / 12

Quando é que uma sequência tem fluidez?

FRENTE

8 / 12

O que fazer quando um elemento sai mal a meio da sequência?

VERSO

5

Um **equilíbrio** — o avião ou o apoio num pé. Fica parado o tempo suficiente para se ver e marca a passagem para o elemento seguinte.

VERSO

6

Alternar **intencionalmente** entre movimentos rápidos e lentos, para a sequência não sair toda à mesma velocidade.

VERSO

7

Quando passa de um elemento para o seguinte **sem paragens nem hesitações**. Fluidez não é velocidade: é continuidade com controlo.

VERSO

8

Terminar o que falta **com controlo** e só depois repetir. Parar a meio e recomeçar do princípio conta como sequência interrompida.

FRENTE

9 / 12

Como se entra e como se sai de um aparelho?

FRENTE

10 / 12

O que se verifica antes de começar a sequência?

FRENTE

11 / 12

Como se transporta e monta o material?

FRENTE

12 / 12

Porque é que a receção conta tanto como o salto?

VERSO

9

Sempre com **apoio firme e posição marcada**: apoia-se as mãos ou os pés com segurança e sai-se para o colchão, nunca a saltar para o lado.

VERSO

10

O **espaço livre**, o **colchão no sítio**, o **aparelho firme** e a **ordem dos elementos**. Só depois se começa.

VERSO

11

A **pares**, ao sinal do professor, sem arrastar nem atirar. Quem monta o aparelho confirma que ele está firme antes de alguém o usar.

VERSO

12

Porque é na receção que o corpo **amortece o impacto** e evita a lesão. Um salto bonito com uma receção rígida acaba mal.