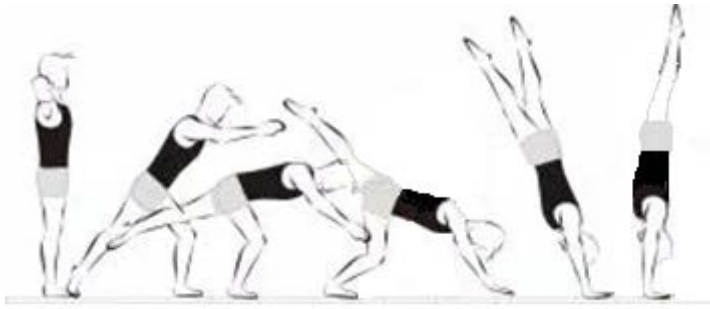


Pino de braços



Aspectos chave para a execução:

- Mãos no solo à largura dos ombros e dedos afastados e virados para a frente
- Cabeça levantada e com olhar para a frente (olhar para o chão) (muito importante)
- Membros superiores em extensão completa
- Corpo em completo alinhamento
- Flexão controlada dos membros superiores na fase de enrolamento

Erros frequentes (a evitar):

- Fletir os cotovelos
- Má orientação das mãos (não ficam viradas para a frente)
- Avançar os ombros em relação às mãos
- Impulsionar as pernas com violência (ou insuficientemente)
- Fletir a cabeça (queixo ao peito)
- Colocar as mãos muito ou pouco afastadas

Situações de aprendizagem:



Subindo os espaldares



"Tesouras": lançar alternadamente os m. i. para a vertical e trocando-os de forma a começar com um e terminar com o outro



Elevar a bacia com ajuda. Posição de "carrinho de mão"; aluno com m. s. estendidos e fixar as mãos no solo. O ajudante vai-lhe elevando os m. i. até ao apoio invertido.

AJUDA



O ajudante deve colocar uma mão no ombro para que este não avance em relação às mãos e a outra mão do ajudante deve se situar na perna livre para que seja possível impulsiona-lo para a vertical

O ajudante agarra as pernas do colega, evitando que ultrapasse a vertical (não deixa o colega rodar sempre, e mantém na posição vertical)