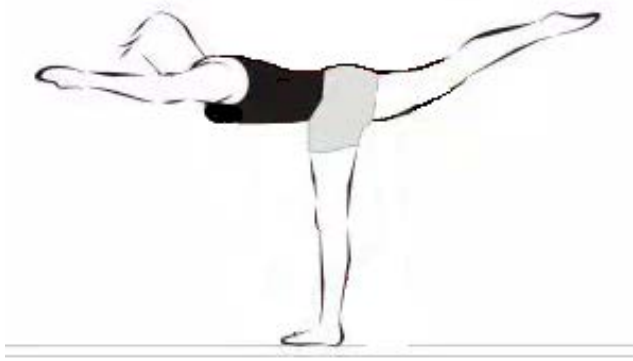


Avião



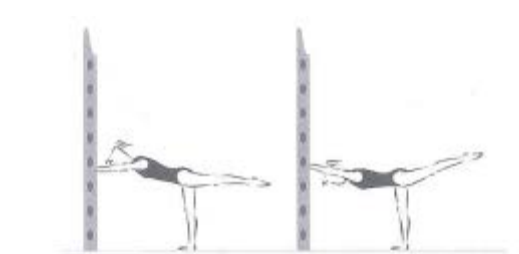
Aspetos chave para a execução:

- Tronco paralelo ao solo
- Pernas em extensão, no prolongamento do tronco
- Braços em elevação, paralela ao solo e no prolongamento do tronco
- M.I. de apoio em extensão
- Olhar dirigido para a frente.

Erros frequentes (a evitar):

- Falta de equilíbrio
- Tronco demasiado inclinado e/ou costas arredondadas
- Pernas fletidas
- Falta de amplitude no afastamento das pernas.

Situações de aprendizagem:

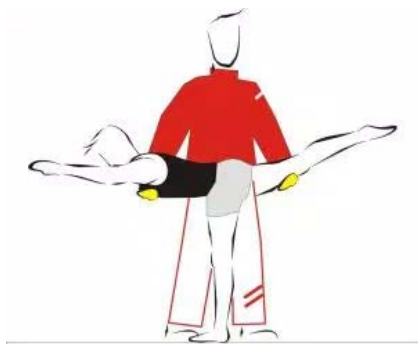


Apoiado de frente nos espaldares (posição estática)



Lateralmente ao espaldar, apolar uma mão; executar o avião e ir deixando de fazer força com a mão progressivamente

AJUDA



O ajudante coloca-se lateralmente ao aluno e com uma mão no peito e outra na parte anterior da coxa, da perna ou do pé, fornecendo-lhe algum apoio para o equilíbrio, ajudando também ao aumento do afastamento das pernas, obrigando-o a manter o peito elevado (fazendo força para cima com ambas as mãos).