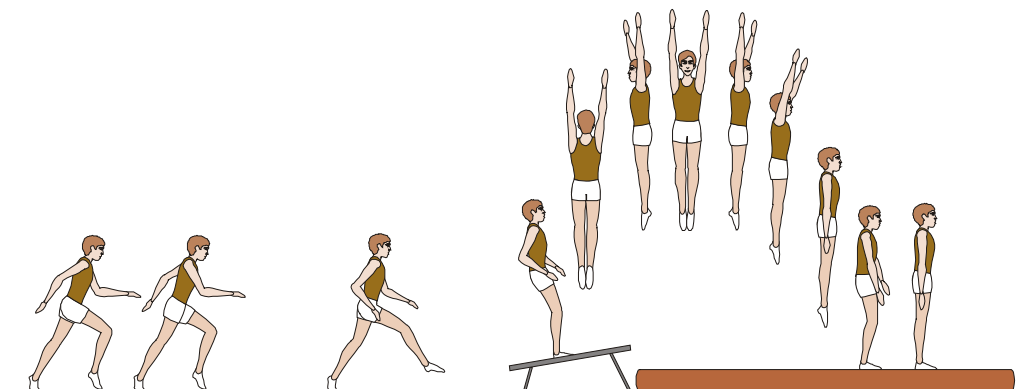


Piruetas verticais



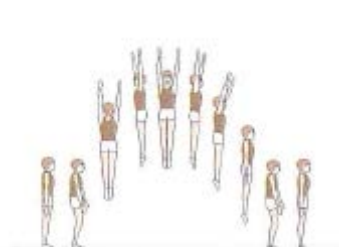
Aspectos chave para a execução:

- Rápida extensão do corpo com os braços em elevação superior oblíqua
- Braço do lado da rotação eleva-se com um ligeiro afastamento do corpo
- Cabeça acompanha a rotação
- Pernas juntas e em extensão
- Pequena rotação do tronco

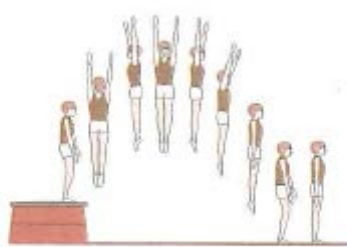
Erros frequentes (a evitar):

- Olhar dirigido para o colchão
- Grande quantidade de rotação produzida pela exagerada projeção dos braços lateralmente
- Iniciar rotação antes de “sair” do trampolim
- Falta de alinhamento entre o tronco e as pernas
- Receção muito afastada do minitrampolim
- Receção em desequilíbrio.

Situações de aprendizagem:



Salto com pirueta no solo.

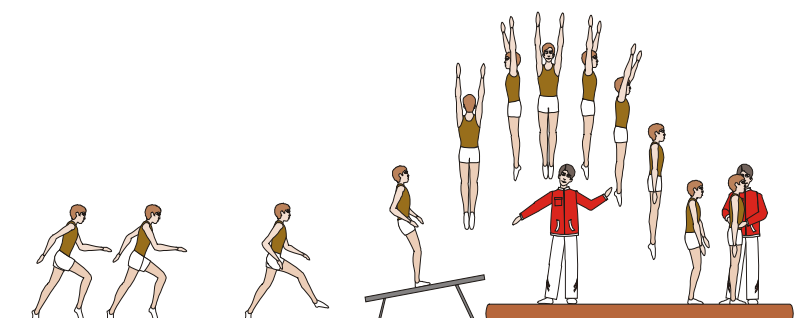


Salto com pirueta partindo de cima do plinto.



Salto com pirueta no Minitrampolim partindo de cima de um plinto.

AJUDA



Intervindo na bacia, o ajudante fornece impulso aumentando a velocidade de rotação e facilitando o equilíbrio do aluno. Deverá segura-lo com uma mão na zona das costas e outra na bacia no momento da receção.