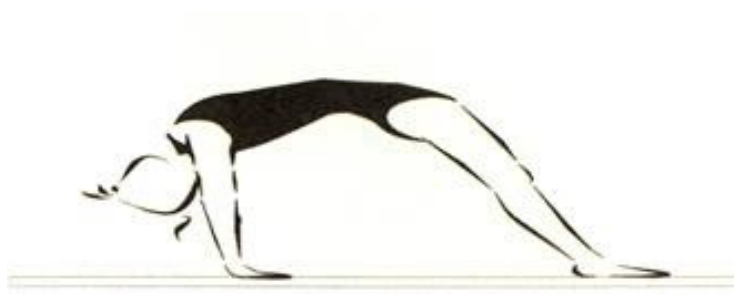


Posições de flexibilidade – Ponte



Aspetos chave para a execução:

- Extensão dos braços e pernas
- Palma das mãos completamente apoiadas no solo e viradas para a frente
- Elevação significativa da bacia
- Empurrar com os pés tentando estender completamente as pernas e forçar com isso a colocação dos ombros numa linha perpendicular ao apoio das mãos no solo.

Erros frequentes (a evitar):

- Membros inferiores e superiores fletidos
- Flexão da cabeça
- Bacia pouco elevada
- Pés apoiados muito longe das mãos
- Falta de flexibilidade da coluna.

Situações de aprendizagem:

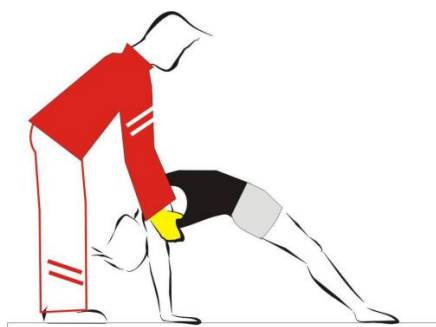


Sobre um plinto



Antepulsão apoiando os punhos no espaldar

AJUDA



O ajudante coloca-se atrás do aluno, que se deita e apoia as mãos junto ou sobre os pés do ajudante. O aluno executa a ponte e o ajudante força-lhe os ombros puxando para si.