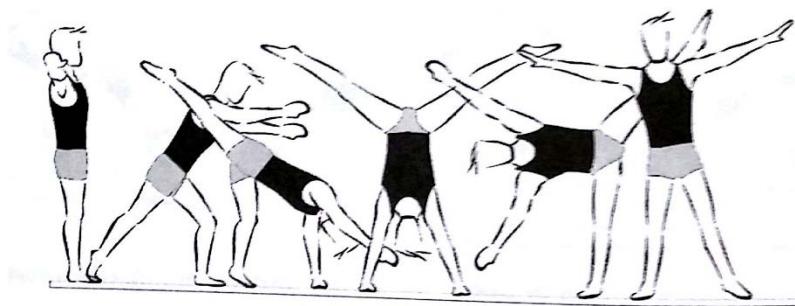


Roda



Aspetos chave para a execução:

- Dar início ao movimento com um pé à frente do outro
- Avanço de uma das pernas
- Balanço enérgico da perna de trás que se encontra em extensão;
- Apoio alternado das mãos na linha do movimento (linha para ajudar)
- Pernas e tronco alinhados na vertical
- No contacto ao solo o apoio dos pés é alternado na linha do movimento.

Erros frequentes (a evitar):

- Colocação das mãos muito perto dos pés
- Colocação das mãos fora da linha de movimento
- Colocação das duas mãos em apoio simultâneo
- O corpo não passa pela vertical e/ou ombros avançados
- Falta de impulsão dos membros inferiores e superiores.

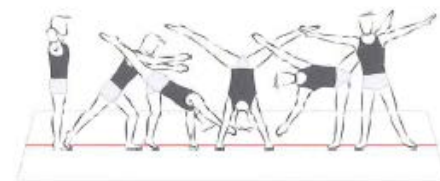
Situações de aprendizagem:



Apoiando as mãos sobre o banco sueco



Executar a roda fazendo um apoio em cada arco (para os mais avançados)



Executar a roda sobre uma linha (aperfeiçoamento da execução e preparação para a trave) ou com quatro marcas a giz no solo para a colocação de cada mão e de cada pé

AJUDA



O ajudante coloca-se lateralmente (do lado da perna de impulsão, de forma a ficar nas costas do aluno). Ajuda nas ancas facilitando o equilíbrio, forçando a passagem pela vertical e impulsionando de maneira a não deixar perder o ritmo e aumentar a velocidade de movimento.