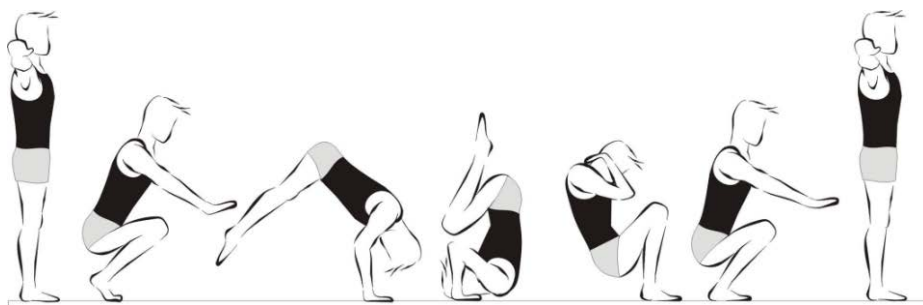


Cambalhota à frente



Aspectos chave para a execução:

- Mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente
- Forte impulsão das pernas (MI)
- Elevação da bacia
- Encostar o queixo ao peito (o mais importante)
- Arredondar o tronco de forma a rolar suavemente.
- Corpo bem fechado sobre si próprio durante o rolamento
- Empurrar com as mãos na parte final do rolamento
- Lançar os braços para a frente para facilitar o levantar

Erros frequentes (a evitar):

- Não apoiar as mãos viradas para a frente
- Apoiar a testa no início do rolamento
- Não arredondar as costas (não fazer a “bolinha”)
- Não juntar o queixo ao peito
- Dar pouca impulsão com as pernas
- Abrir muito cedo a “bolinha”
- Empurrar pouco com as mãos

Situações de aprendizagem:



"Bolinha"



Em plano inclinado



A partir de um plinto

AJUDA



Com a mão na nuca para ajudar a encostar o queixo ao peito (e evitar lesões) e outra na parte posterior das coxas ou nadadeiras para impulsionar o enrolamento.

Na fase final, o ajudante pode colocar as mãos nas costas (de preferência nas axilas) e ajudar a levantar.