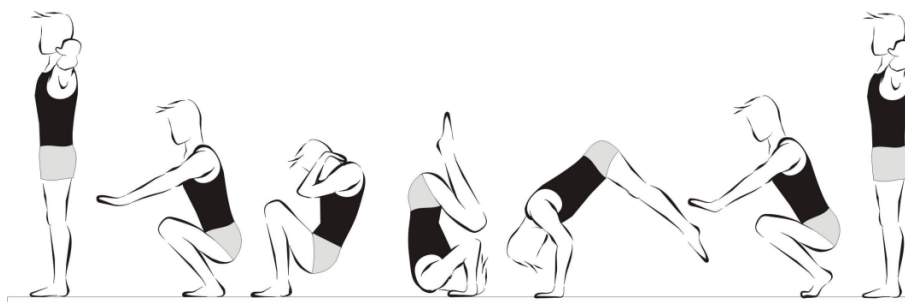


Cambalhota à retaguarda



Aspetos chave para a execução:

- Posição de cóqueras
- Fechar bem as pernas sobre o tronco (joelhos ao peito)
- Colocação do queixo junto ao peito, flexão da cabeça (muito importante)
- Colocação das palmas das mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente;
- Corpo bem fechado durante o rolamento (“bolinha”)
- Empurrar com força o solo com os braços na parte final para se levantar

Erros frequentes (a evitar):

- Não fechar completamente as pernas sobre o tronco (joelhos ao peito)
- Não juntar o queixo ao peito
- Não efetuar o “arredondamento” das costas
- Não apoiar bem as mãos
- Abrir a bolinha demasiado cedo
- Empurrar o solo com pouca força na parte final do rolamento

Situações de aprendizagem:



Rolamento em plano inclinado



“Bolinha” a colocar as mãos atrás, por baixo dos ombros, e com os dedos virados para a frente

AJUDA



O ajudante deverá apoiar as mãos nas costas do aluno para controlar a fase de sentar e depois deverá puxá-lo pela zona da bacia, facilitando a repulsão dos braços no solo (evitando que bata com a cabeça).