

ORIENTAÇÕES BÁSICAS PARA INICIANTES NO ROPE SKIPPING

INTRODUÇÃO

Saltar é uma excelente atividade física. Nós podemos começar a saltar com equipamento simples. Tudo que nós necessitamos é uma corda, uma roupa clara e um par de sapatos apropriados para o esporte (Tênis). Adicionalmente, o exercício exige pouco espaço e pode ser praticado em quase toda parte. Nós podemos saltar sozinhos ou em grupos, sem limite de participantes. Conseqüentemente, saltar é um esporte simples e fácil.

Vantagens de saltar

Você pode determinar a quantidade de exercício e ajustar seu próprio ritmo. É uma atividade acessível para todos.

- ✓ Saltando trabalha a coordenação dos pés, das mãos e do cérebro que ajuda exercitar os membros e melhorar a agilidade do corpo.
- ✓ Saltar, que envolve o corpo inteiro, acelera o metabolismo e a circulação do sangue, assim fortalece a função vascular.
- ✓ O exercício diário ajuda manter um corpo saudável e uma mente sadia.
- ✓ Aumenta a densidade dos ossos.

Salte com segurança

- ✓ Salte numa superfície lisa que não deve ser desigual, nem ter buracos.
- ✓ Certifique-se que há bastante espaço entre você e os outros para evitar de ser atingido por suas cordas.

Cinco Etapas A seguir ao Saltar

A) Escolha uma corda que sirva a você:

Escolha uma corda que sirva a sua altura. Uma corda com o comprimento direito pode facilmente mover-se em volta da cabeça e do corpo do jogador. Uma corda muito longa ou curta demais pode interferir nos movimentos.

Como medir:

Para escolher uma corda com o comprimento direito, o iniciante deve colocar seus pés no meio da corda e levantar ambas as extremidades até seus braços. (veja o retrato na direita)



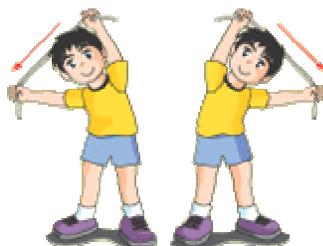
B) Escolha Sapatos Apropriados ao Esporte:

Para reduzir o impacto de saltar em seus pés, você deve escolher um par de sapatos que absorva o impacto, ex. tênis com sistema de amortecimento.

C) Faça o aquecimento antes de saltar

O aquecimento é feito basicamente através de alongamento. Fique em cada postura por 15 a 20 segundos para permitir que seu corpo prepare-se para a atividade. No geral, todo o aquecimento dura de 5 a 10 minutos. Entretanto, o tempo deve ser ajustado de acordo com a temperatura ambiente para certificar-se de que sua temperatura de corpo se elevará ligeiramente.

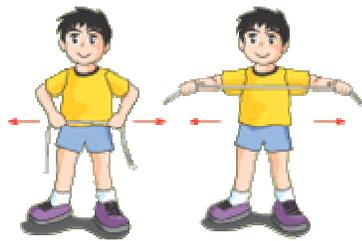
Faça O Aquecimento Com Uma Corda



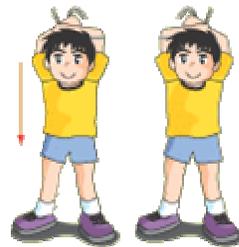
1. Estique a corda lateralmente.



2. Estique a corda para a frente e para trás.



3. Estique a corda para fora com seus braços dobrados; estique a corda para fora com seus braços retos.



4. Estique a articulação de seus pulsos.



5. Estique as articulações de seus tornozelos.



6. Movimente seus ombros.



7. Prenda a corda desenhando uma curva.

D) Salte com uma postura correta



rítmicos

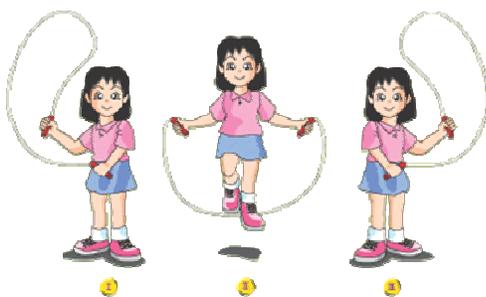
- Olhar à frente; a cintura e o tronco mantêm-se em linha reta
- Abaixar os cotovelos; mantenha ambos os cotovelos em um ângulo de aproximadamente 90 graus.
- Balance a corda pela ação do pulso.
- Mantenha seus pés próximos, saltando nas pontas dos pés ou na base de seus pés em movimentos rítmicos.
- Os joelhos dobraram-se ligeiramente ao aterrissar para absorver o choque do salto.
- Salte em pontas do pé ou na parte dianteira das solas em movimentos

E) Exercício após pular corda:

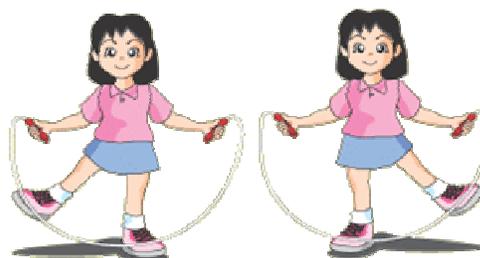
Relaxe completamente, faça uma respiração profunda. Você pode repetir os movimentos de alongamento com a corda. Faça uma caminhada para relaxar até sua temperatura de corpo e respiração volte ao normal.

SUGESTÕES DE SALTOS COM EVOLUÇÕES

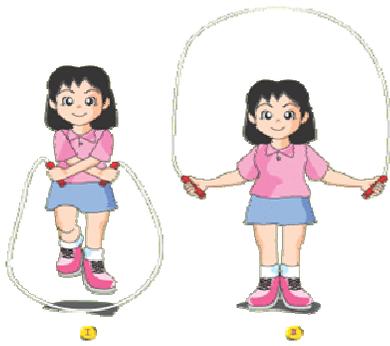
A) Saltar sozinho



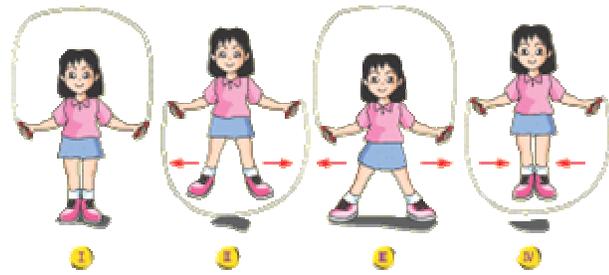
Balanco Do Lado 1.Single



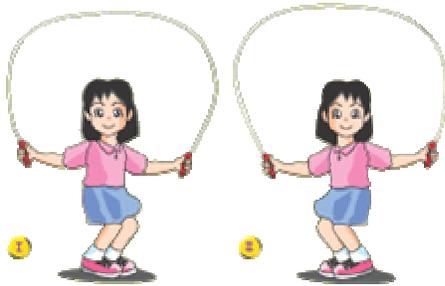
2. Bell Lateral



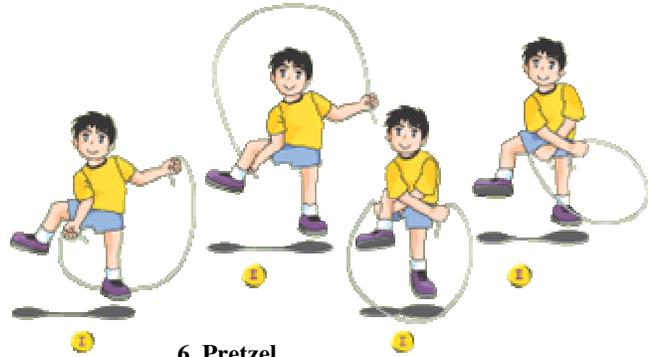
3. Cruz dianteira e cruz



4. Abre-fecha



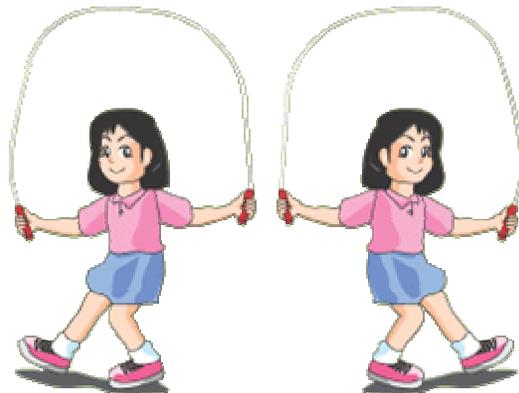
5. Twister



6. Pretzel



7. Etapa Elevada



8. Salto heel

- por exemplo a etapa do pontapé ou Can-Can (você pode criar uma nova combinação e inventar seus próprios movimentos saltando.)

Can-Can (elevantar o pé + chutar) Figura 9

1º salto:salte para a frente com ambos os pés

2º salto:levante seu joelho direito e salte a corda com seu pé esquerdo

3º salto:salte para a frente com ambos os pés

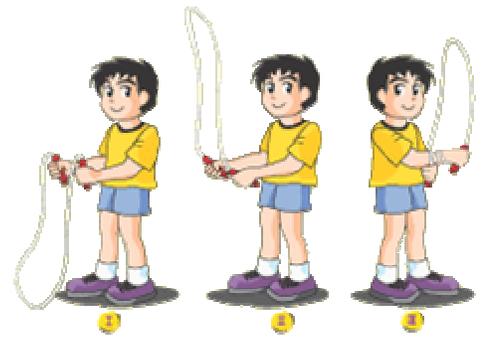
4º salto:retroceda para fora de seu pé direito e salte a corda com seu pé esquerdo. Repita a ação com o outro pé.



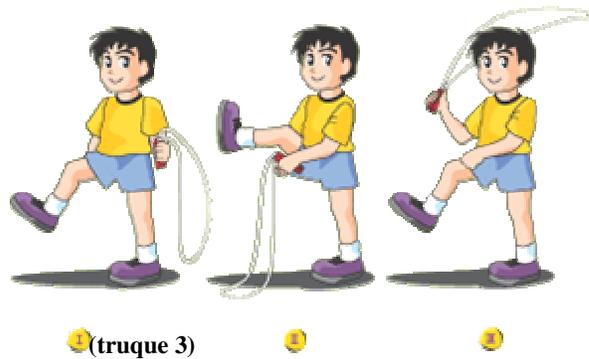
9. Footwork



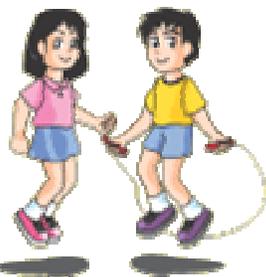
10. Truques Twirling



(truque 2)



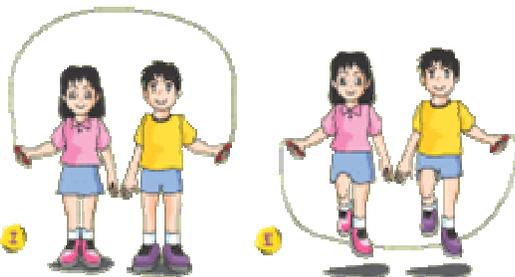
3. Saltar em duplas compartilhando de uma corda



dois saltando e uma corda



alternando na mesma corda



dupla saltando junto a mesma corda



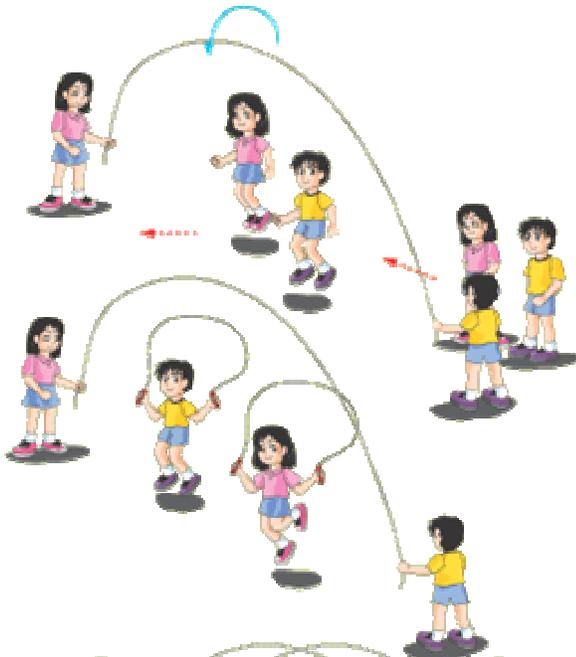
Gêmeos

(o número das ligações pode ser ajustado livremente. Se as cordas não tiverem manopla, deve-se revolver as extremidades das cordas ao saltar.)

C) Saltar em equipes

...+ sentido para quem está saltando

→ sentido do balanço da corda



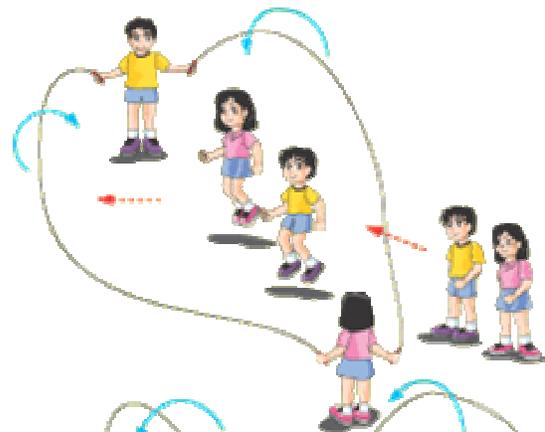
1) Salto Longo Da Corda

(você pode inventar truques tais como tocando as mãos, passando a bola, trocando os lugares e o grupo dançando)

2) corda longa com truques individuais

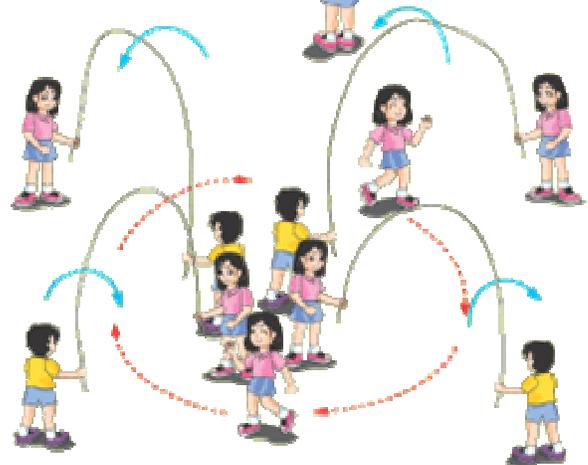


3) Ovo Batido



4) Double Dutch(Corda Dupla)
(basicamente, todas as rotinas do grupo podem incluir truques nas cordas ou mesmo as rotinas de ligações se os alunos dominarem as habilidades necessárias)

5) guarda-chuva



D) Truques Do Grupo

Saltando à batida da música, você pode inventar uma rotina inovadora combinando truques individuais, em duplas e em grupo.

Compartilhando de uma corda

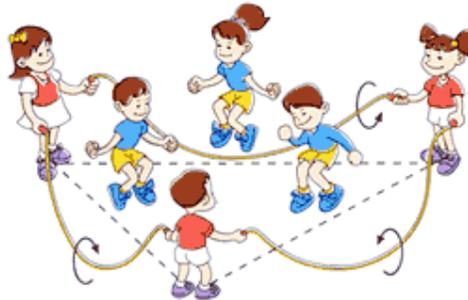
É um truque em duplas. Cada um segura a ponta de um lado da mesma corda e ambos batem a corda juntos. Este truque enfatiza na cooperação.

横排跳 Sharing a Rope (P-1b)



Triângulo

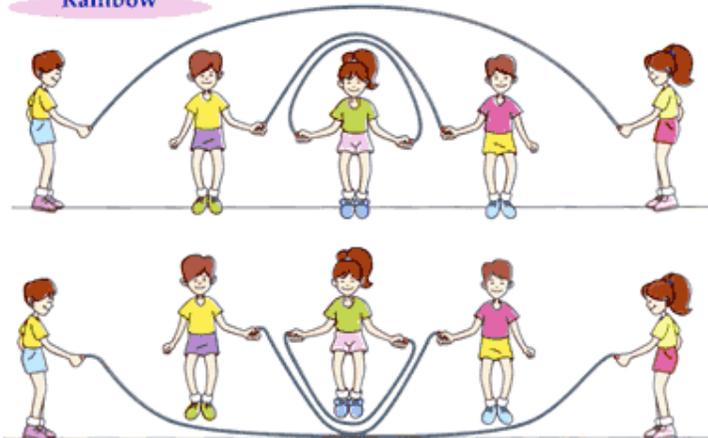
三角跳 Triangle (D-6+)



Três batedores dão forma a um triângulo e giram 3 cordas externas ao mesmo tempo. Quando o ritmo é estabelecido, três alunos podem entrar na corda e passar de uma para outra. OBS: no desenho a corda está sendo batida para dentro do triângulo, nós (Martha e Viviane) preferimos bater para fora, ou seja ao contrário do sentido mostrado no desenho. **Vale lembrar que as crianças devem saber entrar na corda com a mesma batendo os dois sentidos!!**

ARCO ÍRIS: a formação inicial está representada no desenho, esta atividade exige trabalho de grupo (cooperação), estabelecemos o ritmo (por exemplo: 1, 2, 3 e já) e iniciamos a bater as cordas ao mesmo tempo, no mesmo ritmo!

彩虹組合跳 Rainbow



DÚVIDAS OU SUGESTÕES:

- marthapg@gmail.com
- vivifuggi@yahoo.com.br