



Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Jonas Ornela Saracho
Projeto: Capoeira
Escola: Elpidio Peluffo / Ramiro Noronha / Academia Gingart
Período: 31/08 a 25/09

Atividade 01- Parada de aú (“bananeira”)

Parada de au (“bananeira”): Movimento acrobático/floreio.

É dividida em 3 passos: 1º fique na base da ginga (pernas entre aberta), 2º gire o corpo para trás de forma que fique de costas e apoie as mãos no chão, 3º tente levantar uma perna e logo em seguida a outra também, tente se equilibrar.

Obs: Faça em um local apropriado para não acabar se machucando ex: grama ou colchonete.

Faça 15 parada de au (“bananeira”) e descanse 2 minutos, repita 3 vezes. Depois faça a parada de au na ginga.



Atividade 02- Ponte

Ponte: Movimento acrobático/floreio.

Dividida em 2 etapas: 1º deite no chão e flexione os braços de forma que as mãos devem ficar viradas para os ombros e depois flexione as pernas, tendo que ficar a palma dos pés toda no chão, feito isso tente levantar seu corpo. Após

2º Fique em pé com as pernas distanciadas na largura dos ombros, levante os braços para cima e a palma da mão também deve estar virada para cima, agora vá inclinando seu corpo para trás até as mãos chegarem no chão.

Obs: Faça em um local adequado ex: grama ou colchonete. Faça 15 vezes a 1º etapa e descanse 2 minutos, faça 15 vezes a 2º etapas e descanse 2 minutos, depois faça a ponte na ginga.



Atividade 03 – Aú batido

Au batido: Movimento acrobático/floreio.

1º fique na base (pernas entre abertas), depois coloque uma mão no chão como se fosse fazer um au (“estrelinha”), 2º jogue a perna lateralmente chegar perto da cabeça e a outra perna fica flexionada.

Obs: Neste movimento você ficará com somente 1 apoio no chão, então tome cuidado e faça em um local adequado.

Siga as imagens do movimento abaixo.



Atividade 04- Reversão

Reversão: Movimento acrobático/floreio.

Após ter aprendido a parada de au (“bananeira”) e a ponte, vamos aprender a reversão
1º fique na base (pernas entre abertas), depois faça a parada de au (“bananeira”).
2º feito isso vá inclinando as pernas para trás e fique na ponte.
3º levante seu corpo e fique de pé.

Obs: Faça 15 vezes a reversão e descanse 4 minutos, repita o 5 vezes
Depois faça a reversão na ginga.

