



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: 03/11 a 27/11

Atividade 01 – Floreio/Acrobacia

Armada Saltada

1º Perna direita atrás (na base da ginga), 2º gire seu corpo 180º graus para trás sem mover os pés do lugar, 3º salte para cima e faça um movimento circular com a perna de trás.

Obs: Certifique-se de estar realizando o movimento em local apropriado, exemplo: grama, areia, tatame ou colchonete.

Faça 10 armada saltada para a direita e descanse 10 minutos, depois, faça 10 para a esquerda. Feito isso realize o movimento na ginga.



Atividade 02 – Floreio/Acrobacia

Parafuso

1º Perna direita para atrás (base da ginga), gire seu corpo a 180º graus para trás sem mover os pés do lugar, 2º salte para cima e faça um movimento circular com a perna de trás, 3º ainda no ar realize um chute com a outra perna antes de tocar os pés no chão.

Obs: Certifique-se de estar realizando o movimento em local apropriado, exemplo: grama, areia, tatame ou colchonete.

Faça 10 parafuso para a direita e descanse 10 minutos, depois, faça 10 parafuso para a esquerda. Feito isso realize o movimento na ginga.



Atividade 03 – Floreio/Acrobacia

Aú Helicóptero

1º Na base (pernas entre abertas) encurve seu corpo lateralmente e coloque as mãos no chão e leve suas pernas para cima, movimento idêntico ao aú (estrelinha), 2º quando estiver no meio do movimento troque as pernas de lugar realizando um movimento circular com ambas as pernas, 3º termine o movimento colocando o pé no chão.

Obs: Certifique-se de estar realizando o movimento em local apropriado, exemplo: grama, areia, tatame ou colchonete.

Faça 10 Aú helicóptero para a direita e descanse 10 minutos, depois, faça 10 aú helicóptero para a esquerda. Feito isso realize o movimento na ginga.



Atividade 04 – Floreio/Acrobacia

Aú Chibata

1º Na base (pernas entre abertas) encurve seu corpo lateralmente como fosse realizar o aú (estrelinha), mas será feito com somente uma das mãos, se for feito para o lado direito use a mão esquerda, se for feito para a esquerda use a mão direita, 2º depois levante uma perna e depois a outra, como se fosse realizar um aú (estrelinha) tradicional.

Obs: Certifique-se de estar realizando o movimento em local apropriado, exemplo: grama, areia, tatame ou colchonete.

Faça 10 Aú Chibata para a direita e descanse 10 minutos, depois, faça 10 aú chibata para a esquerda. Feito isso realize o movimento na ginga.

