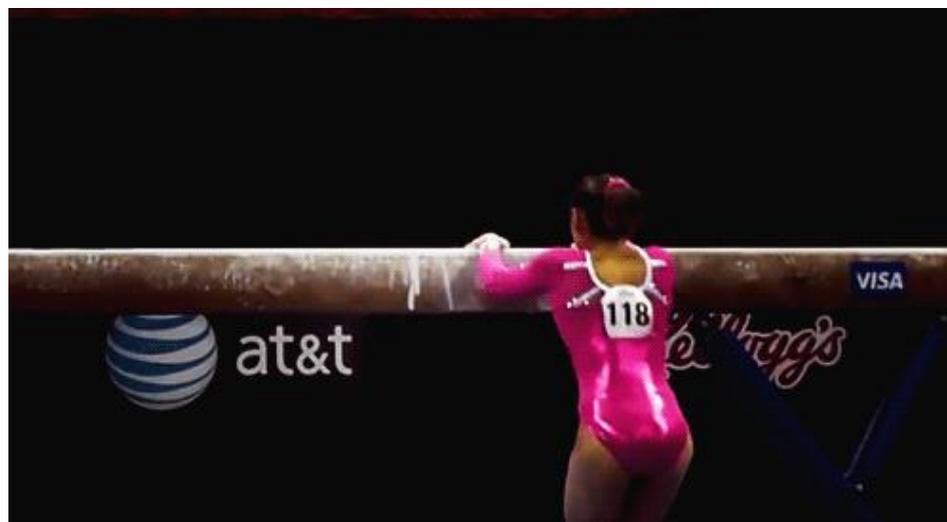


Trave Olímpica



Trabalho elaborado por:

-Diana Oliveira n^o2

-Mariana Gomes n^o9

2014/2015

Índice

| Nome | Página |
|------------------------------------|--------|
| Introdução | 3 |
| Trave Olímpica- O que é? | 4 |
| Movimentos | 5-8 |
| Para iniciação | 9 |
| Exercícios | 10-14 |
| Na trave Olímpica | 15-25 |
| Entradas | 26 |
| Saídas | 27 |
| Outros elementos | 28 |
| Esquemas na Trave Olímpica: vídeos | 29 |
| Conclusão | 30 |
| Webgrafia | 31 |

Introdução

- Este trabalho foi realizado no âmbito da disciplina de PAFD, e foi nos dado o tema relativamente á trave olímpica, para tal iremos abordar alguns exercícios, movimentos, entradas, saídas da trave após o esquema...

Trave Olímpica- O que é?

- A trave olímpica ou trave de equilíbrio - é um aparelho da ginástica artística, presente em todas as competições oficiais do sexo feminino.
- É o terceiro exercício do concurso geral feminino, e onde são apuradas as oito melhores ginastas para a final do aparelho.



Fig.1 Filipa Martins, melhor atleta feminina portuguesa.



Gestos Técnicos

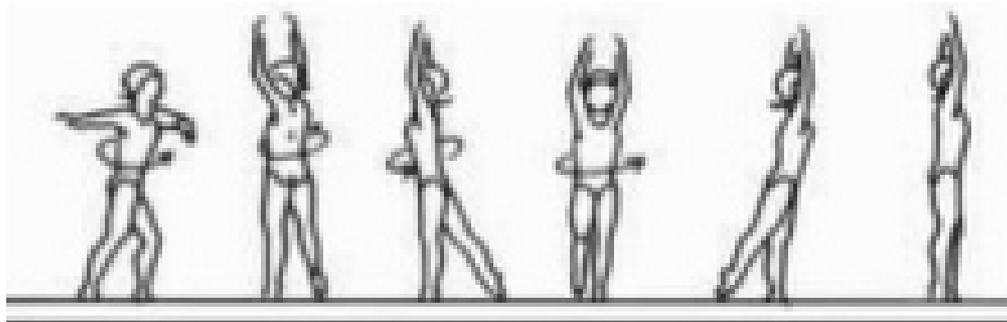




Salto de carpa



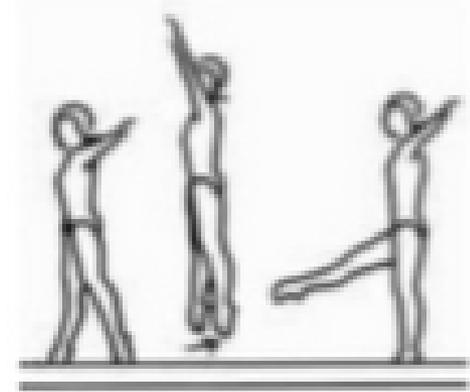
Salto com afastamento lateral das pernas



Pivot



Onda de corpo



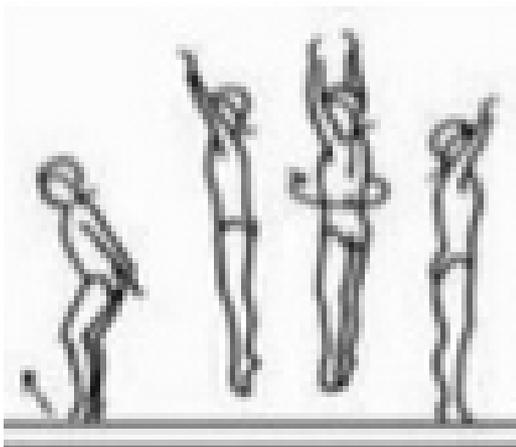
Passo à retaguarda



Afundo com $\frac{1}{4}$ de volta e regresso à posição de afundo



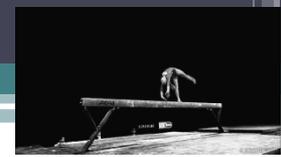
Salto de Tesoura



Salto em extensão com $1/2$ volta no ar, braços em elevação oblíqua superior ($1/2$ pirueta)

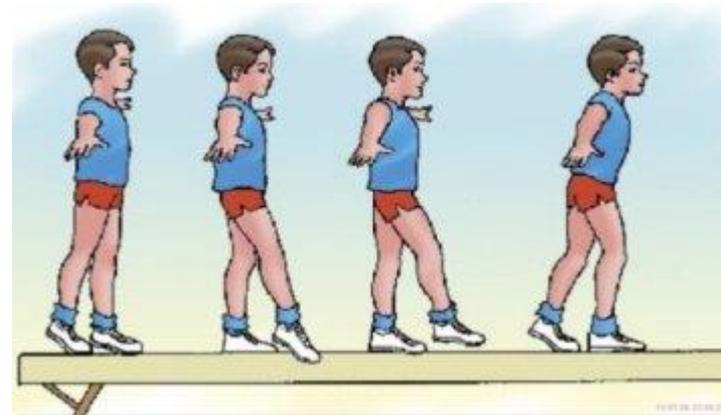


Salto em extensão com troca de pernas



Para iniciação:

- Deve-se iniciar o trabalho, na trave, pelo esquema de menor grau de dificuldade e ir adicionando os elementos que lhe permitem atingir um nível superior.
- Deve-se escolher um esquema em que nos sentamos mais confortáveis e procurar trabalhar com rigor os elementos que o compõem.

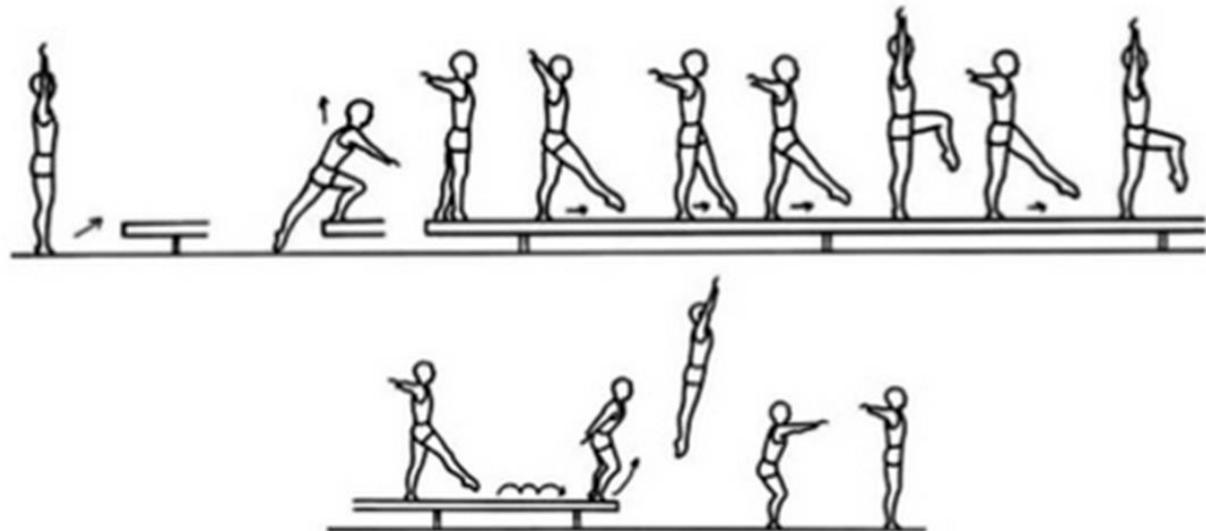


Exercícios

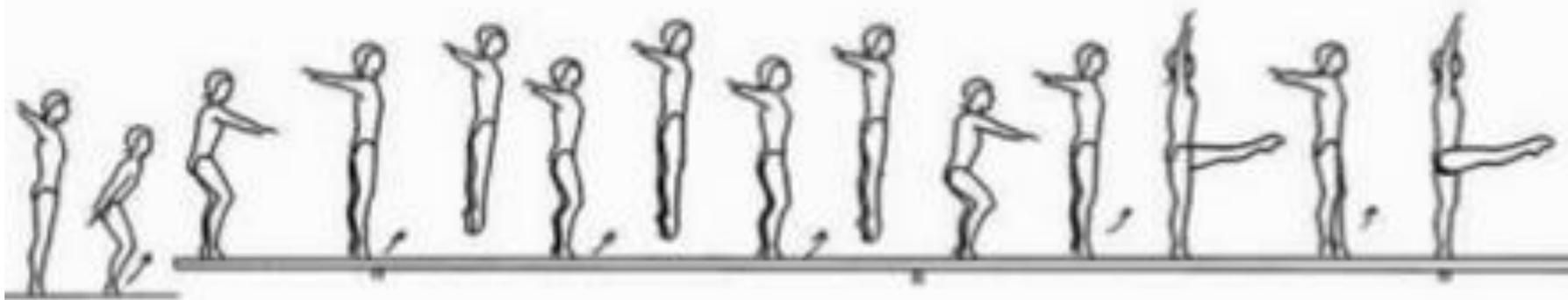


Banco sueco ou trave baixa

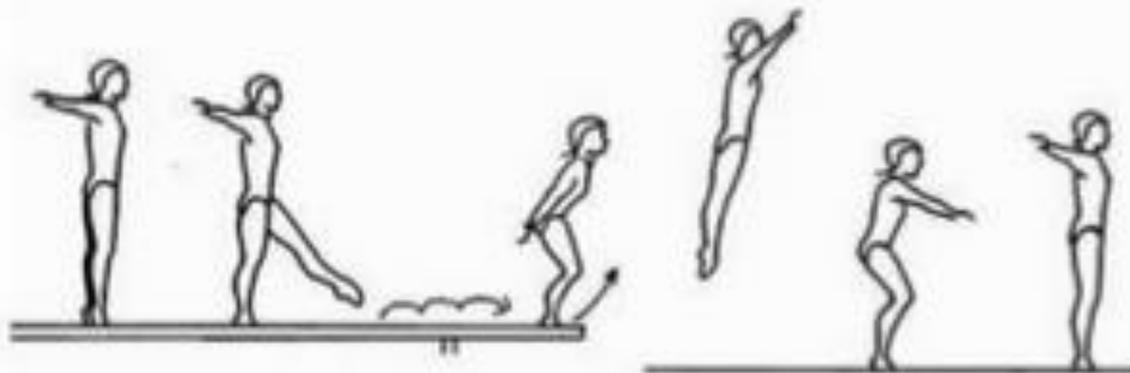
- Da posição de sentido facial a uma das pontas do banco, subir com uma perna, juntando a outra atrás, braços em elevação lateral. 3 Passos em frente. elevação anterior da perna esq. Fletidas, braços em elevação superior. Um passo em frente com a perna esq., braços em elevação lateral, elevação anterior da perna dir. fletida, braços em elevação superior. Alguns passos até ao fim do banco, juntar as pernas e salto em extensão de saída com os braços em elevação superior, para chegar de pé sobre o colchão.



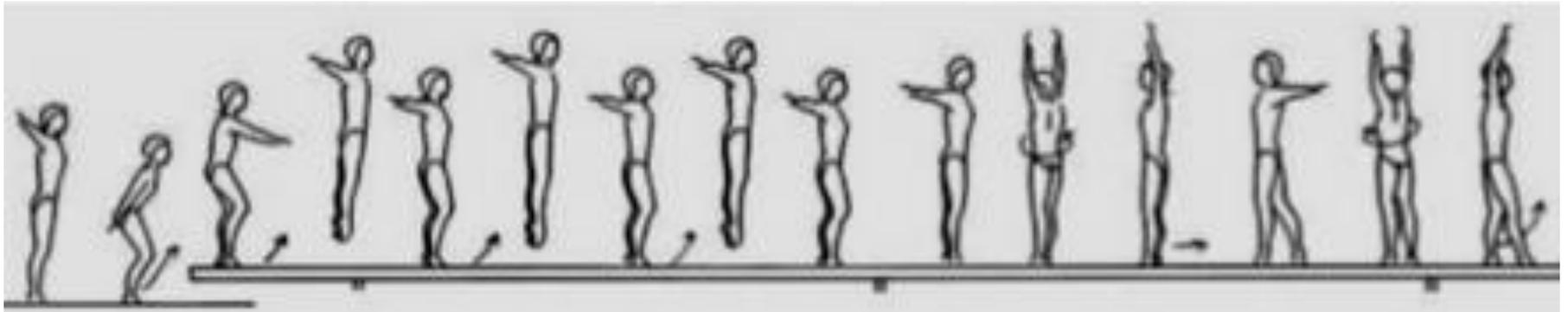
- Da posição de sentido facial a uma das pontas do banco, saltar com os pés juntos 3 pequenos saltos mantendo sempre as pernas unidas.



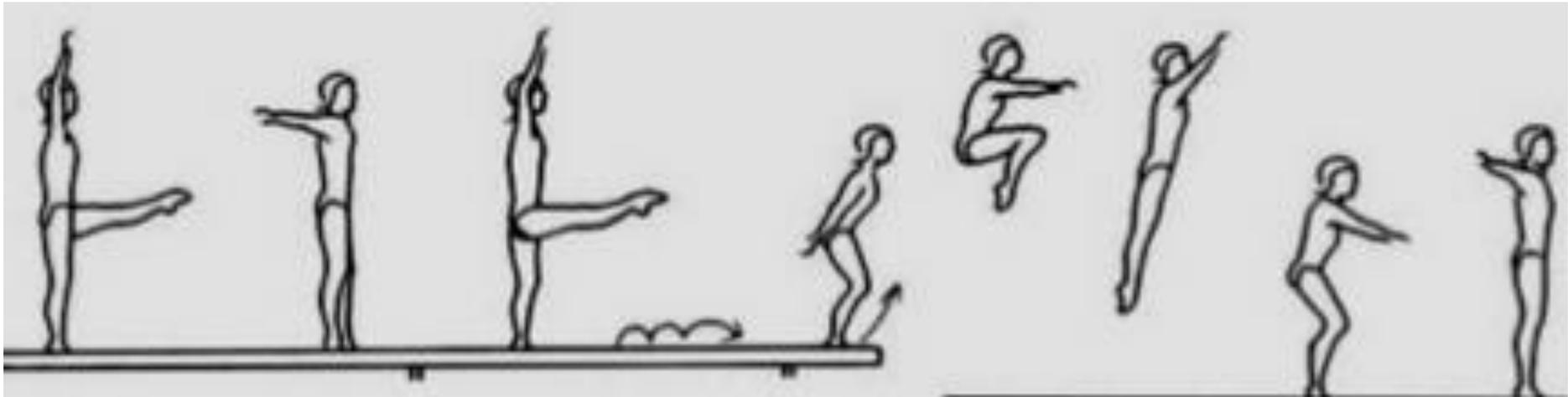
- Elevação anterior de uma perna e repetir o movimento com a outra perna. Juntar os pés com os braços em elevação lateral, alguns passos até à ponta do banco e, juntando as pernas, salto em extensão com os braços em elevação superior para chegar de pé sobre o colchão.



- Da posição de sentido facial a uma das pontas do banco saltar com os pés juntos 3 pequenos saltos à frente, mantendo sempre as pernas unidas. Meia volta sobre os dois pés com os braços em elevação superior, um passo à retaguarda e meia volta sobre os dois pés com os braços em elevação superior.



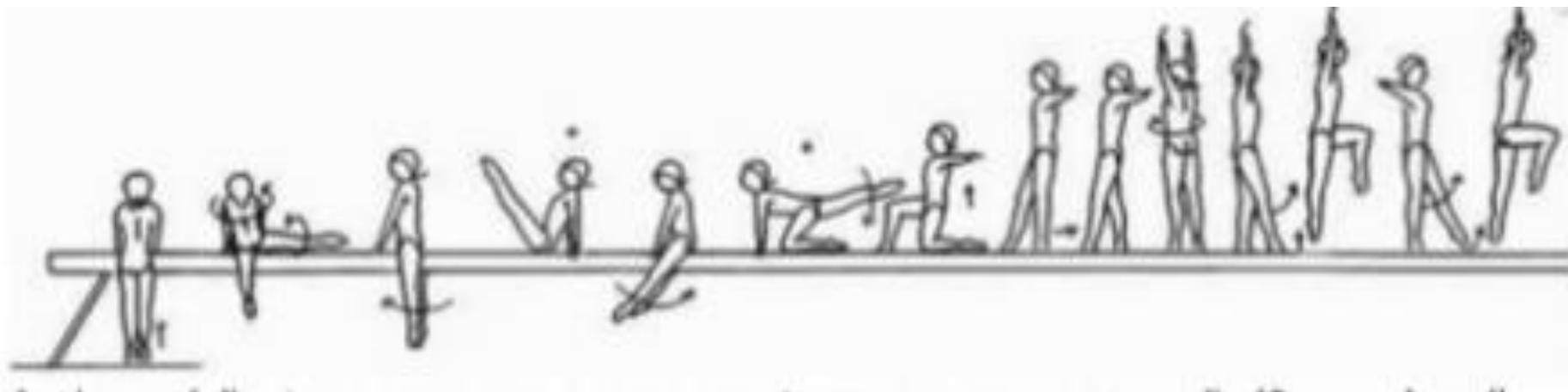
- Elevação anterior de uma perna estendida, um passo em frente e repetir o movimento com a outra perna. Alguns passos até à ponta do banco e, juntando as pernas, **salto engrupado** com os braços em elevação superior para chegar de pé sobre o colchão.



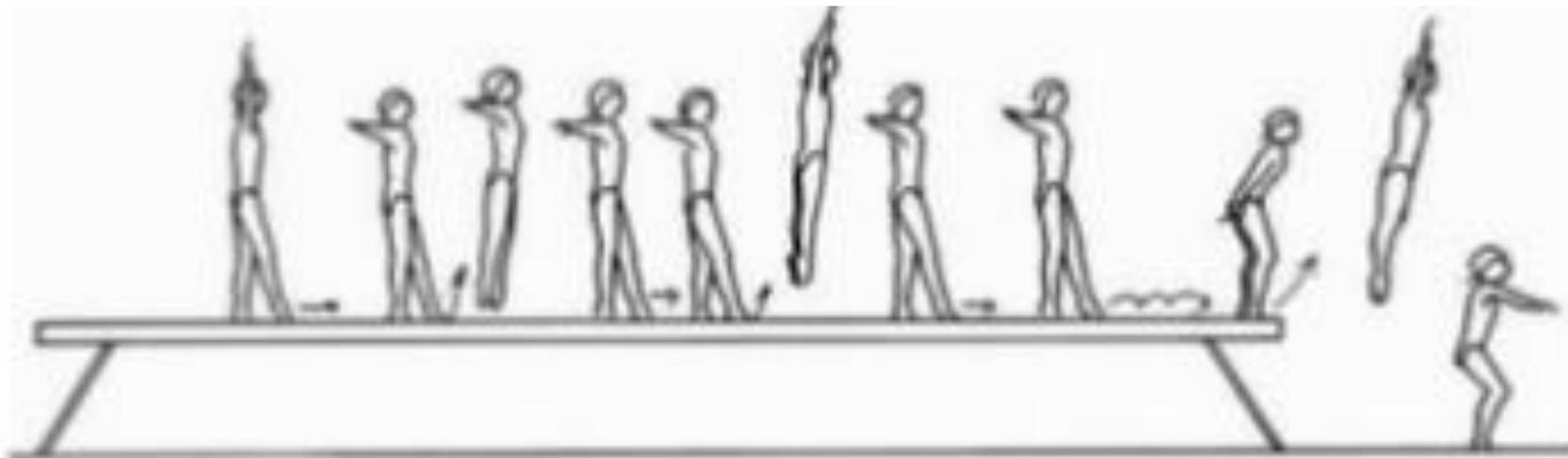
Na trave olímpica



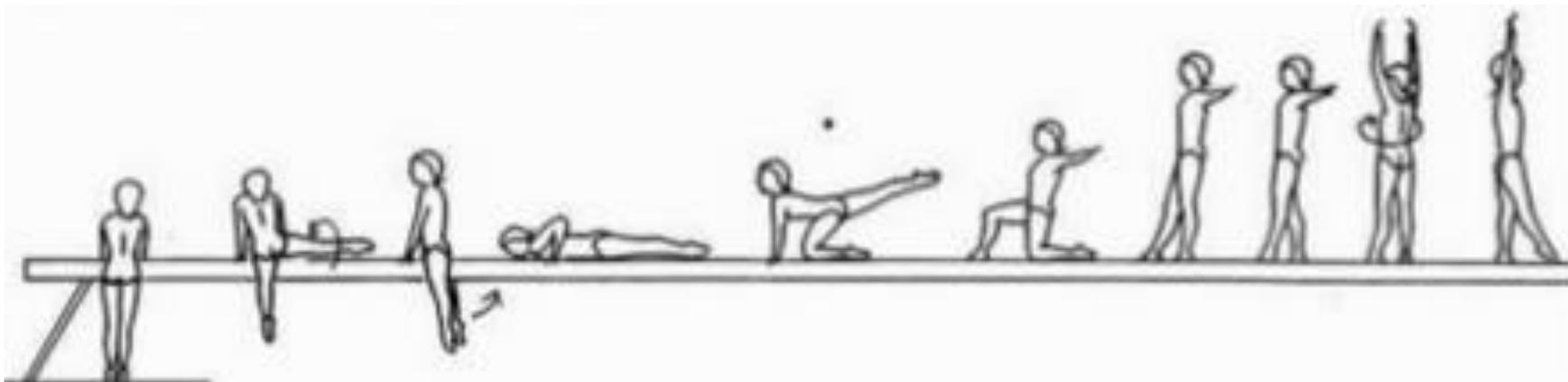
- De pé, facial ao terço esquerdo da trave, colocar as mãos e entrada, passando a perna dir. estendida sobre a trave para chegar sentada a cavalo. Elevar as pernas para ângulo agudo, segurando a trave atrás da bacia. Afastar as pernas lateralmente e, colocando as mãos à frente na trave, balançar as pernas à retaguarda, para chegar sobre o joelho esq., a perna dir. em elevação à retaguarda. Endireitando o tronco, apoiar o pé dir. à frente com a perna fletida. Erguer-se, um passo à retaguarda com o pé dir. e meia volta sobre as 2 pernas, braços em elevação superior. Saltar sobre o pé dir. levando a perna esq. à elevação anterior com o joelho fletido, apoiar o pé esq. e repetir o salto com a outra perna.



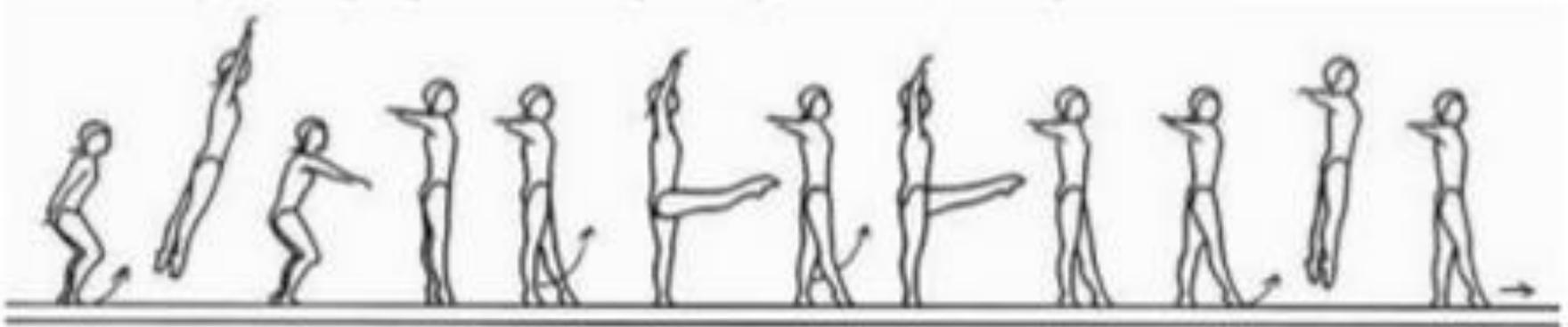
- Apoiar o pé dir., trocar o passo com a perna esq., trocar o passo com a perna dir. Alguns passos até ao fim da trave e, juntando as pernas, salto em extensão para chegar de pé, dorsal à trave.



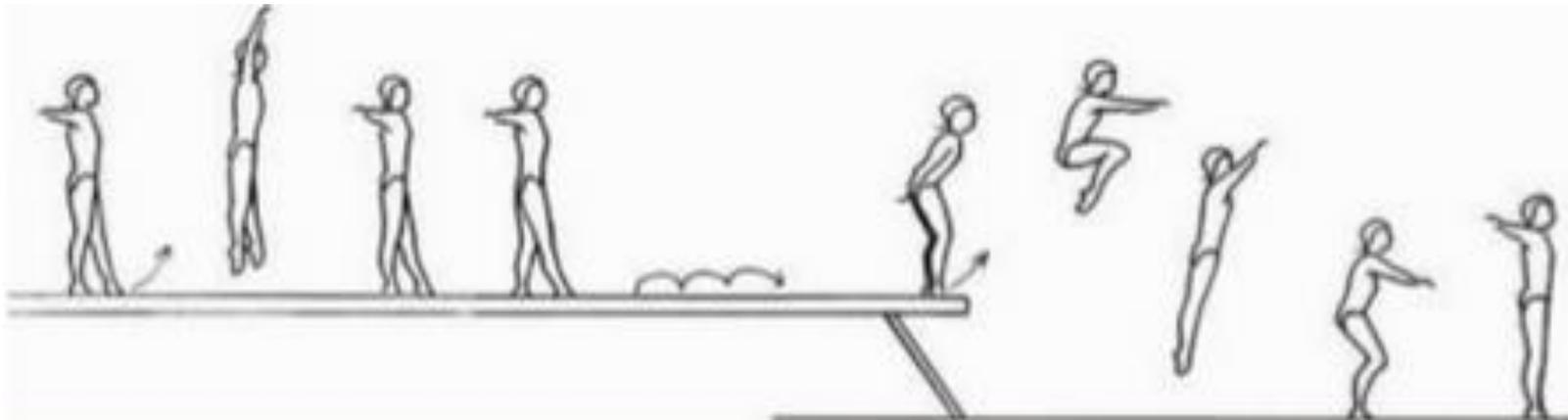
- De pé, facial ao terço esq. da trave, colocar as mãos e entrada, passando a perna dir. estendida sobre a trave para chegar sentada a cavalo. Passar para a posição deitada facial, as mãos segurando a trave. Estender os braços e ajoelhar-se sobre a perna esq., a dir. estendida em elevação. Endireitar o tronco, braços em elevação lateral e apoiar a perna dir. fletida à frente. Erguer-se, um passo em frente, 1/2 volta sobre os dois pés.



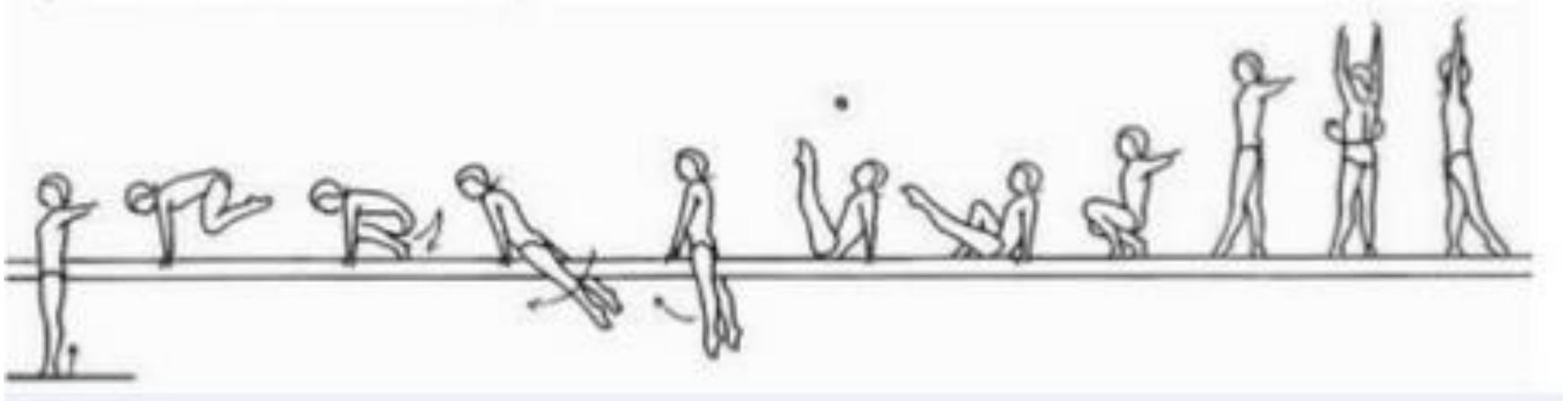
- **Salto em extensão.** Um passo em frente, elevação anterior da perna dir., apoiá-la e elevação anterior da perna esq.. Apoiá-la, troca passo, com a perna dir.



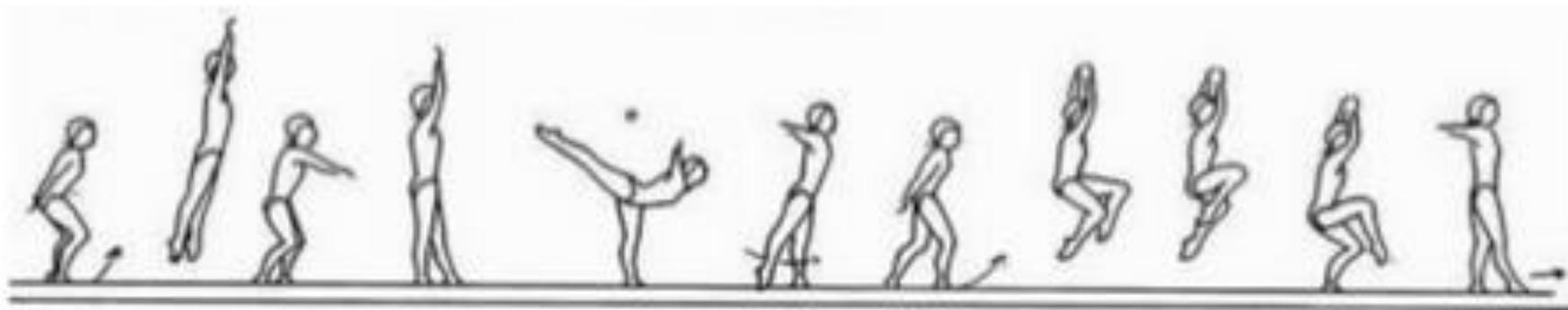
- **Troca o passo,** com a perna esq.. Alguns passos até à ponta da trave e, juntando as pernas, salto engrupado para chegar de pé, dorsal à trave.



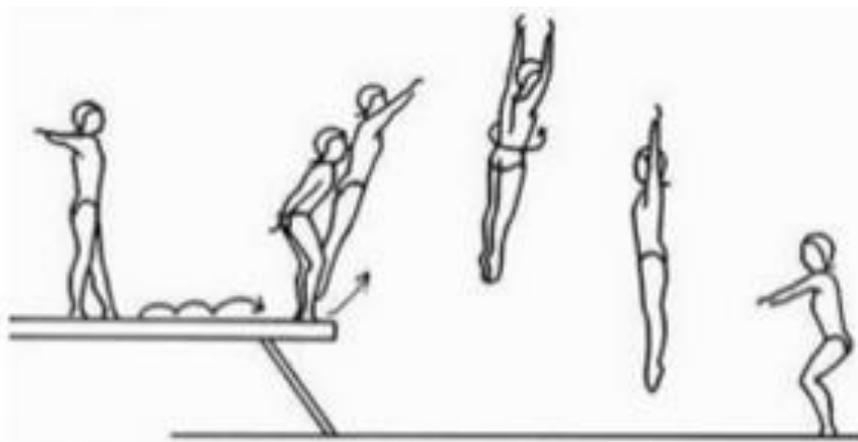
- De pé, costas ao terço esq. da trave, apoiar as mãos e **saltar com as pernas** fletidas para chegar de cócoras. Saltar para a posição a cavalo, colocando as mãos atrás da bacia, ângulo e fletindo uma perna, com os braços em elevação lateral, fletir a outra para a posição de cócoras. Erguer-se, 1/2 volta sobre os dois pés.



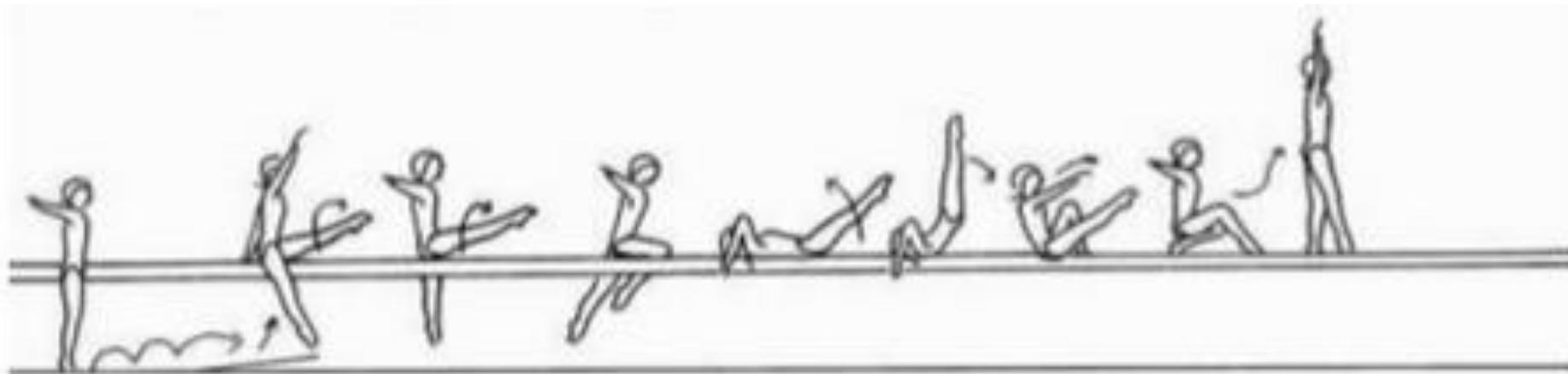
- **Avião** com os braços em elevação lateral (2 seg.). Endireitar o tronco, um passo em frente, salto de gato.



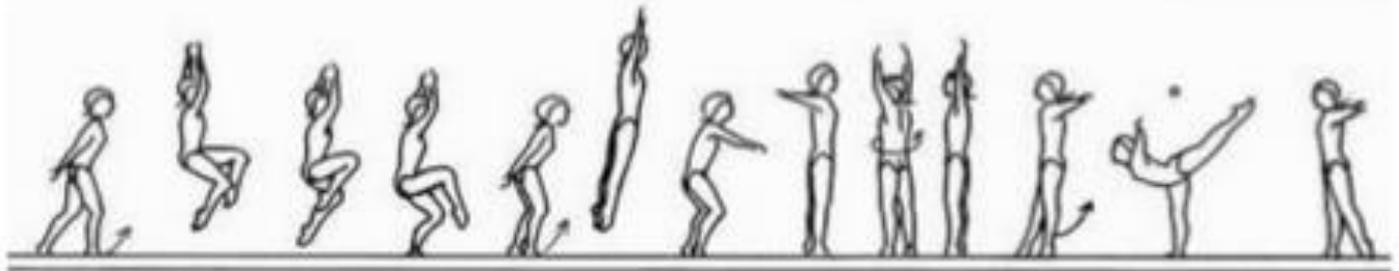
- Alguns passos até à ponta e juntando as pernas, salto em extensão com $\frac{1}{2}$ pirueta para chegar de pé, facial à trave.



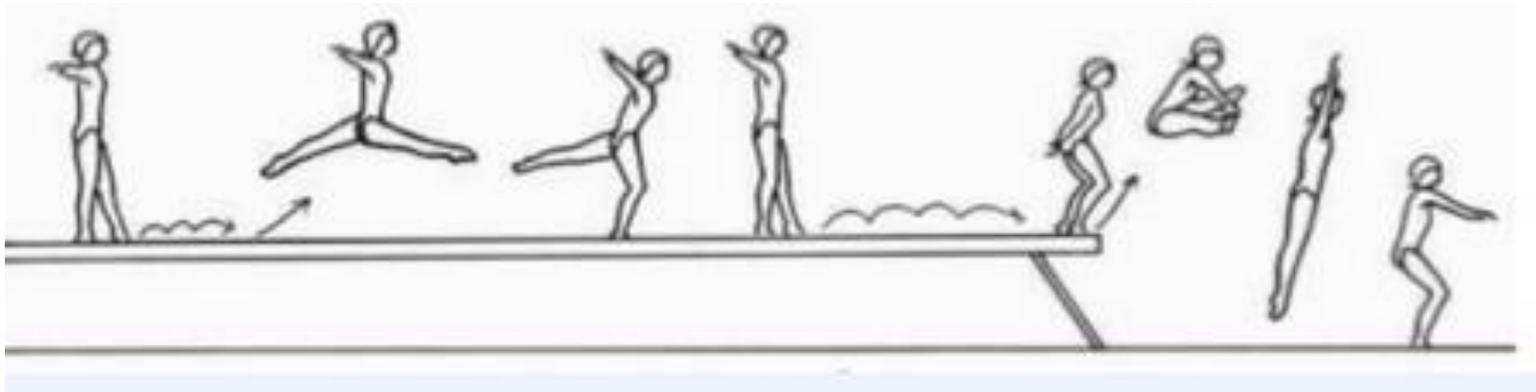
- De pé, costal ao terço esq. da trave, alguns passos de corrida e, apoiando a mão esq. na trave, tesoura para chegar sentada, a perna dir. fletida, a esq. estendida à oblíqua à retaguarda, os braços em elevação lateral. Passar para a posição deitada dorsal, segurando a trave por baixo ao nível do pescoço e juntando as pernas, **rolar à retaguarda. Vela. Rolar à frente** para a posição de cócoras, tronco direito, braços em elevação lateral e erguer-se.



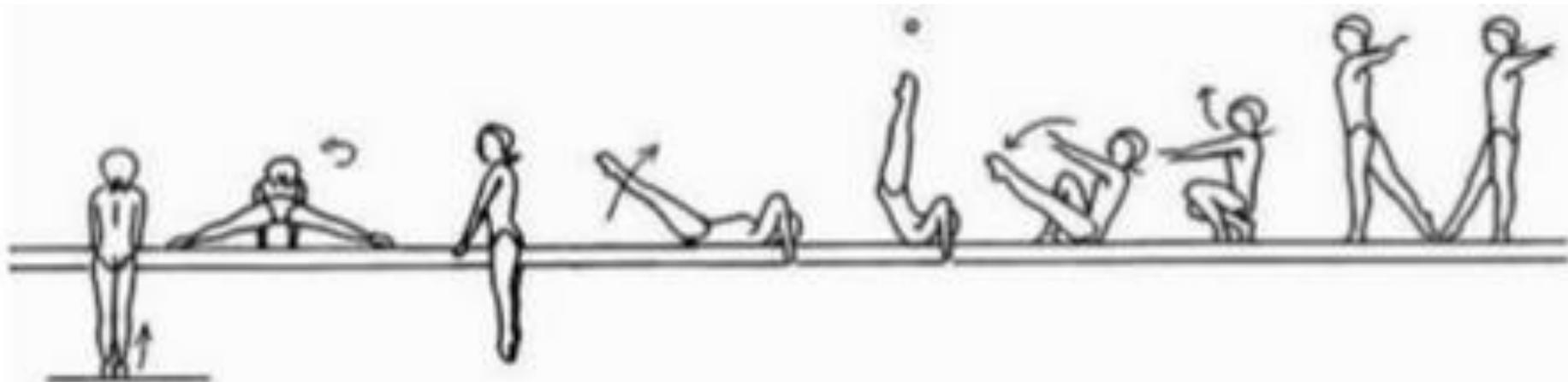
- Um passo em frente, **salto de gato** com braços em elevação superior, juntar as pernas. **Salto em extensão**. 1/2 volta sobre os dois pés. **Avião** com braços em elevação lateral.



- Endireitar o tronco, alguns passos, chamada com uma perna e salto com afastamento ântero-posterior das pernas, alguns passos até à ponta da trave. Juntar os pés e salto de carpa para chegar dorsal à trave.



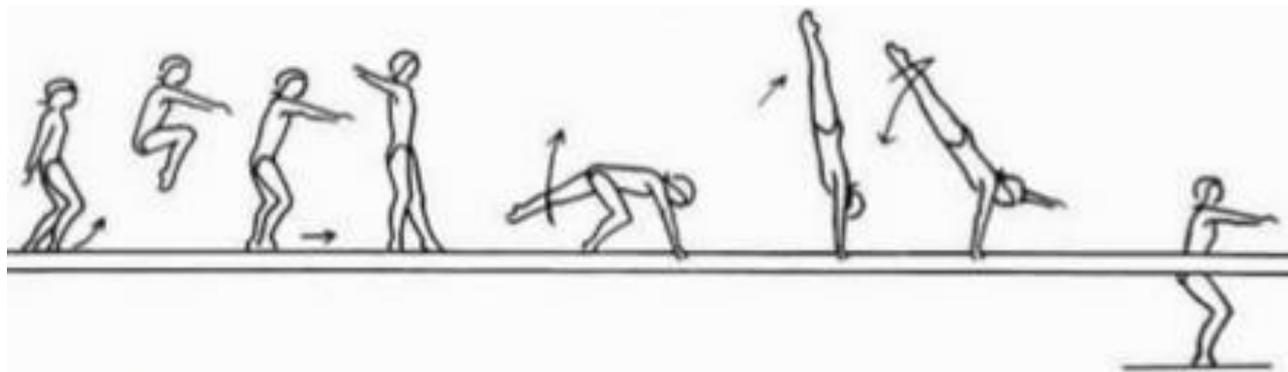
- De pé, facial ao terço direito da trave, saltar com afastamento lateral das pernas, colocando os pés sobre a trave. Rodar o corpo $\frac{1}{4}$ de volta à esquerda, deixando descair as pernas para os lados e passar para a posição sentada a cavalo. Deitar-se, agarrando a trave por baixo ao nível do pescoço e rolar à retaguarda para vela. Largar a trave, rolar à frente passando pela posição de cócoras para se erguer 2 passos corridos.



- Chamada com a perna esq. e salto com afastamento ântero-posterior das perna. Receção sobre a perna dir., dois passos e **salto de gato**, receção sobre a perna esq. Apoiar a perna dir. 1/2 volta sobre os dois pés. Elevação anterior da perna dir., apoiá-la e avião e braços em elevação lateral.

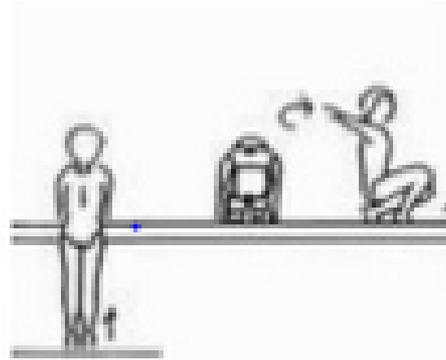


- Juntar os pés endireitando o tronco, salto engrupado. 1 ou 2 passos, balançar para apoio invertido, e largando a trave com a mão esq., sair para chegar de pé, costas à trave.



Entradas

- Entrada entre-mãos



- Entrada com chamada no trampolim a 1 pé frontal ou lateral



- Entrada com chamada no trampolim a 2 pés frontal ou lateral



Outros elementos

- Ângulo



Bandeira



Esquemas na Trave Olímpica: vídeos

- <https://www.youtube.com/watch?v=bTLusmvXoPE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=HoexkWSWWqA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=1psYsYvL2Zg>
- Como podemos ver nestes vídeos nesta ginástica até as melhores falham!

Conclusão

- Com este trabalho concluímos que, qualquer um pode fazer estes exercícios, basta querer! Apesar deste aparelho de ginástica artística ser mais utilizado por raparigas, os rapazes também se podem “aventurar”, neste tipo de exercícios.
- E que estes exercícios, também ajudam a ganhar força, mas para conseguir faze-los na perfeição é necessário “muitas quedas” para os conseguir alcançar, mas não desistir é o mais importante.

WebGrafia

- http://pt.wikipedia.org/wiki/Trave_ol%C3%ADmpica
- http://pt.wikipedia.org/wiki/Movimentos_da_gin%C3%A1stica_art%C3%ADstica
- http://www.gympor.com/upload/userfiles/File/fgpdocs/GAMGAF/Regulamentos/ExerciciosObrigatoriosFemininos_11-02-2010.pdf