

PARADA DE MÃO

DESCRIÇÃO

A parada de mãos é uma disciplina circense derivada da acrobacia estática cujo principal objetivo é alinhar o corpo para alcançar e manter um equilíbrio invertido. Esta prática não é realizada apenas de forma individual, mas também serve como uma base sólida para o aprendizado de outras disciplinas corporais, sendo um complemento ideal para quem deseja explorar ao máximo seu potencial físico.

METODOLOGIA

1. Aquecimento Progressivo: Preparação física com exercícios de mobilidade, força e flexibilidade para ativar os ombros, core e punhos, prevenindo lesões.
2. Trabalho de Consciência Corporal: Exercícios sensoriais para identificar os centros de equilíbrio do corpo e compreender o alinhamento correto na posição invertida.
3. Progressão de Inversão: Desenvolvimento gradual de paradas (cabeça, cotovelos, mãos e uma mão), com assistência inicial e prática autônoma posterior.

Estão incluídas sequências de repetição e trabalho em duplas para reforçar a técnica e promover a confiança.

OBJETIVOS

- Manter uma parada de mãos alinhada de forma autônoma.
- Reconhecer e corrigir de maneira autônoma desalinhamentos do corpo.
- Executar diferentes variantes da posição invertida com segurança e confiança.

Esta proposta busca promover um aprendizado inclusivo, onde cada aluno progride de acordo com suas capacidades, evitando posturas forçadas que possam causar lesões e promovendo um ambiente de cooperação e motivação constante.

O QUE TRABALHAREMOS?

FORTALECIMENTO INTEGRAL FÍSICO E MENTAL

- CONSCIÊNCIA CORPORAL
- COORDENAÇÃO
- FLEXIBILIDADE
- RESILIÊNCIA
- PACIÊNCIA
- FORÇA

