



# APRENDENDO A PULAR CORDA

Professor: Sérgio Pacífico





TUDO COMEÇA COM A ESCOLHA DA CORDA.

As cordas tem variações em velocidade, peso e comprimento.

Para quem está começando indico as cordas de nylon, pois elas são mais lentas e isso facilita o aprendizado. As cordas com os pegadores mais pesados são indicados para atletas de artes marciais. Portanto se não for lutador pegue uma mais leve. As cordas com cabo de aço são bem ageis e rápidas, demanda de um pouco de habilidade, mas é possível começar com ela.



# ESCOLHA UM BOM TÊNIS

A escolha do tênis é fundamental para diminuir os riscos de lesões. Por isso aconselho um tênis com um bom amortecimento, e que seja confortável!



## COMPRIMENTO DA CORDA.

Faça exatamente como a imagem, passando o meio da corda embaixo de um dos dois pés, levando os pegadores na direção do ombro do mesmo lado do pé que pisou na corda. A variação do tamanho pode ser, até a altura do ombro, ou como na imagem o pegador ficando no máximo acima do ombro. A maioria das cordas vem com regulagem fácil, mas algumas deverão cortar de acordo com o tamanho desejado.



## VAMOS COMEÇAR A PULAR.

Siga a imagem ao lado, posicione a corda atrás dos seus pés e deixe os pés um pouco próximos. Simultaneamente lance a corda de baixo para cima com o movimento de trás para frente, levante apenas as pontas dos pés com o objetivo de prende-la embaixo dos seus pés. Repita esse movimento até criar uma certa habilidade. Não pule ainda. Se precisar, mentalize o movimento antes de começar.

# ACOMPANHE OS DOIS PRIMEIRO VÍDEOS



Vídeo I



Vídeo II

- **FIQUE ATENTO A SUA CAIXA DE ENTRADA**
- Você receberá mais 8 vídeos com técnicas fáceis e funcionais para evoluir no seu treinamento.
- Caso preciso adquirir uma corda , indicamos um dos nossos parceiros aqui em Paranaguá. Só clicar e visitar o site.

## **CIRURGICA PARANÁ**

**Recomendamos salvar nosso contato para não perder nenhum vídeo da série pulo de corda.**



41 3424-5284