

AQUECIMENTO ESTÁTICO

1) Circundação dos braços



2) Flexão de braços



3) Agachamento alternado



4) Abd supra



5) Abd cruzado



6) Polichinelo



- Execução dos exercícios – o guia comanda: “POSIÇÃO INICIAL!” e toma a posição de sentido. A tropa imita o guia.
- A partir desse momento, o guia anuncia o exercício e a tropa repete os movimentos executados pelo guia após o término da contagem.
- Nos exercícios unilaterais a tropa inicia pelo seu lado esquerdo, dessa forma, o guia deverá iniciar pelo lado direito.