



studio sabrina lermen
www.poledancejoinville.com.br

FORTALECIMENTO

1. Abdominal com pernas em prancha.

Nível 1 e 2.



2. Abdominal oblíquo e fortalecimento do bíceps. / Braços: full bracket (observar alinhamento do punho, manter braço superior flexionado).

Nível 1 e 2.



3. Abdominal Shoulder Mount com elevação da pelve/ Mãos com trava masculina ou feminina.

Nível 2.

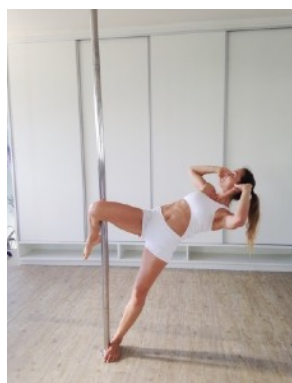


4. Ballerina abdominal.

Fortalecimento de oblíquos.

Observação: aproximar o pé da barra dificulta/ inserir movimento com rotação de coluna – contra indicado para hérnia lombar.

Nível 1 e 2.



5. Carrossel com braço de baixo em semi flexão (trava full bracket), subir pernas em extensão.

Nível 2.



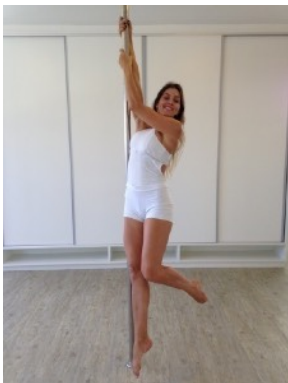
6. Roda moinho pernas em prancha.

Nível 2.



7. Subida escalada/ climbing (intercalando braços).

Nível 1 e 2.



8. Climbing / Subir com força de bíceps intercalando trava de coxa.

Nível 2.



TRANSIÇÃO

1- Desmonte com ondulação de coluna – Body Wave.

Nível 1.



2- Desmonte lateral (uma volta no eixo da barra, flexionar perna de dentro e desliza para o chão).

Nível 1.



3- Salto contemporâneo/ Contemporary Jump – impulso com a perna de dentro.

Nível: 2.



GIROS

1. Boomerang Hold (One Hand Full Bracket) *Apoio do Bumerangue.*

Nível 1 e 2.



2. Carousel Straight / Carrossel reto. Barra giratória.

Nível 2.



3. Chair board/ Cadeira em prancha.

Nível 1 e 2.



4. Chair running / Cadeira correndo.

Nível 1 e 2.



5. Chair to espacate.

Nível 1 e 2.



6. Cradle attitude/ Berço em atitude.

Nível 1 e 2.



7. Cradle in P/ Berço em P.

Nível 1 e 2.



8. Cradle split/ Berço dividido.

Nível 2.



9. Giro do Golfinho

Nível 1 e 2.



10. Inverted Boomerang/ Bumerangue invertido.

Nível 2.



11. Juliette.

Nível 2.



12. Reverse Grab Cradle/ *Giro Contrário em Berço.*

Nível 2.



13.Reverse Grab in board/ Lay Back Spin/ L Spin Back/ *Giro Contrário em Prancha*.
Nível 2.



14.Spin arm attitude/ Giro no braço em atitude.
Nível 1 e 2.



15.Spin arm chair.
Barra giratória.
Nível 2.



16. Spin concord. Giro em P.

Nível 1.



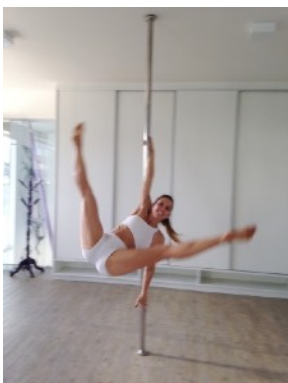
17. Spin floor cradle /Spin E/ Spin Up Cradle Full Bracket/ Giro do berço do chão.

Nível 1(braços para cima) e Nível 2 (braços full bracket).



18. Spin reverse grab /Backwards Showgirl Variation/Angel/ Giro contrário.

Nível 1 e 2.



MOVIMENTOS ACROBÁTICOS

com entradas possíveis sem inversão

1. Angel/ Swan Basic / Stag Pose sem rotação de coluna.

Nível 2.



2. BIRD / princess.

Nível 2.



3. Bow and Arrow. Arco e Flecha

Nível 2.



Obs: Variar braços.

4. Figure Elbow Half Diva.

Nível 2.



5. Figure head mão masculina.

Nível 1.



6. Figure head princess grip.

Nível 2.



7. Genius one hand/ Genius without hand.

Nível 1.



Nível 2.



8. Lay back.

Nível 1.



9. Layout Lady (superman com mão acima e abaixo).

Nível 1.



10. Mexicana.

Nível 1.



11. Peter pan.

Nível 1.



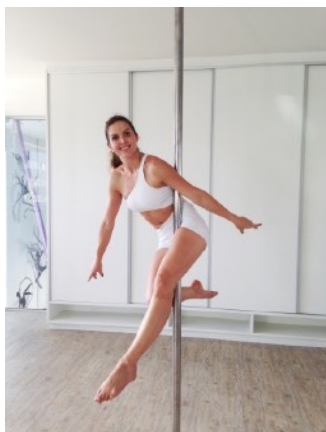
12.Scissor frontal.

Nível 1.



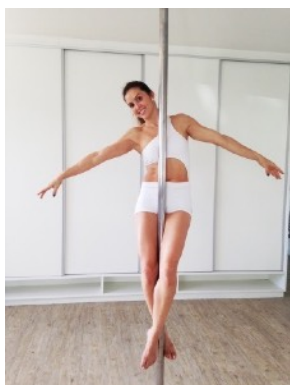
13.Seat Água.

Nível 1.



14.Seat crucifix. Crucifixo sentado.

Nível 1.



15. Seat Dolphing. Golfinho sentado.

Nível 1.



16. Side Seat (a partir do side climbing).

Nível 1.



17. Skater (figura no ar).

Nível 1.



18. Vertical Board.

Nível 2.



19. Vertical Board one leg.

Nível 2.



20. Star, Bailarina.

Nível 1 e 2.



21. Superman.

Nível 1.



22. Swan/ Cisne.

Nível 1.



23. Variação Mexicana.

Nível 1 e 2.



24.Wrist seat/ Seat Split

Nível 1.



MOVIMENTOS ACROBÁTICOS

COM INVERSÃO

1. Blade.

Nível 1.



2. Board.

Nível 1 e 2.



3. Brian – golfinho invertido.

Nível 1.



4. Bridge, meia lua ou dove invertido.

Nível 2.



5. Butterfly.

Nível 1.



6. Butterfly extended.

Nível 2.



7. Devil ou jade.

Nível 2.



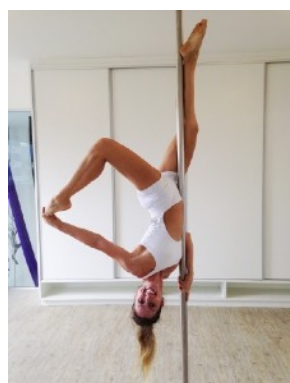
8. Dragon Fly.

Nível 1.



9. Escorpião.

Nível 2.



10.Flatline.

Nível 1.



Obs: progressão, manter corpo alinhado, joelhos unidos e descer mais o braço de apoio.

11.Flipped Gemini.

Nível 1 e 2.



12. Front aysha, Batman

Nível 1 e 2.



13.Goddes.

Nível 2.



14. Handstand e variações.

Nível 2.



15. Headstand e variações.

Nível 1.



16.Hero.

Nível 2.



17.Hip hold.

Nível 2.



18. Inside leg ou gemini.

Nível 2.



Obs: trava distribuída entre cintura e perna. Importante manter costelas e peitos a frente da barra.

19. Inverted crucifix.

Nível 1.



20. Inverted Split.

Nível 1 e 2.



21. Jade variação/duches.

Nível 2.



22. Duchess inverted.

Nível 2.



23. Marley ou BIRD nest.

Nível 2.



24. Outside leg ou escorpion.

Nível 1 e 2.



25.Pike.

Nível 1.



26.Pole Box e Pole Box variação.

Nível 1 e 2.



27.Outside flex.

Nível 1.



28.Side seat elbow

Nível 1 e 2.



29.Show girl.

Nível 1.



30.Side Split.

Nível 2.



31.Split Elbow.

Nível 2.



32.Super woman.

Nível 2.



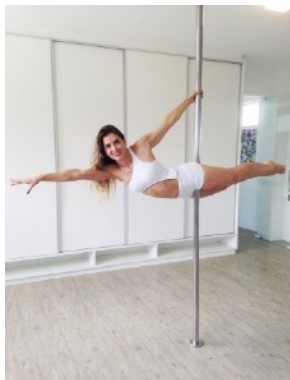
33.Super woman variação.

Nível 2.



34. Superman invertido.

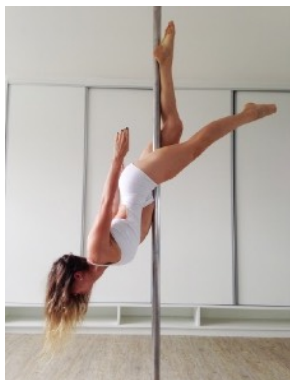
Nível 2.



Entradas: Superman do flatline. Superman da prancha. Superman do superwoman.

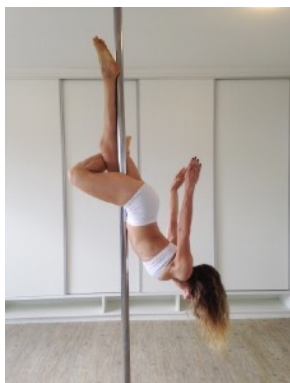
35. Tammy.

Nível 1.



36. Triângulo.

Nível 1.



37. Tuck Pike.

Nível 2.



38. The Pretzel.

Nível 1.



MOVIMENTOS ACROBÁTICOS

Força

1. Bent legged inverted crucifix.

Nível 2.



2. Board P.

Nível 2.



3. Caterpillar.

Nível 2.



4. Cross ankle release.

Nível 2.



5. Cross knee release.

Nível 1.



6. Embrace 1 elbow, 2 elbow.

Nível 1 e 2.



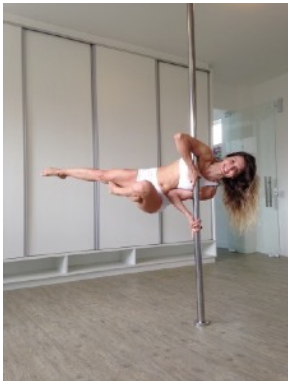
7. Embrace variação segurando o pé.

Nível 2.



8. Flag / bandeira.

Nível 2.



9. Figure full bracket no ar (boomerang, pino carrossel e variações de pernas).

Nível 1 e 2.



10. Figure elbow.

Nível 2.



11. Inverted Scissor.

Nível 2.



12. Plank.

Nível 2.



13. Pencil

Nível 2.



14. Nível 2.



MOVIMENTOS ACROBÁTICOS

Flexibilidade

1. Allegra.

Nível 2.



2. Banana Split.

Nível 2.



3. Diva intermediário.

Nível 2.



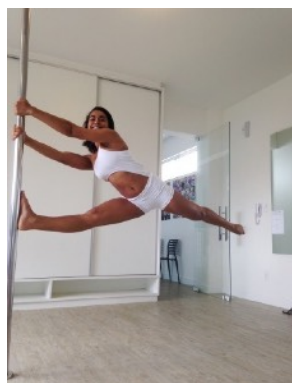
4. Flying Split.

Nível 2.



5.. Reiko

Nível 1 e 2.



6. Tail/ trava coxa.

Nível 2.



SUBIDAS NA BARRA

1. Aerial Climbing (subir com split outside).

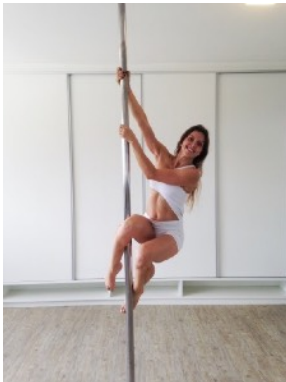
Nível 1 (1x para cada lado).

Nível 2 (subida até o teto).



2. Side climbing.

Nível 2.



3. Spin climbing.

Nível 1.



4. Subida com a perna da frente remando.

Nível 2.



5. Subida com pontas de pé lateral.

Nível 2.



6. Subir com ponta de pé.

Nível 2.



DESCIDAS DA BARRA

1. Dismount in roll
Nível 1.



2. Dismount in v.
Nível 2.



3. Dismount superman.
Nível 1.



4. Dismount vertical – estrelinha.

Nível 2.



5. Saída Cross Knee Release com mãos no chão.

Nível 2.



6. Descida com joelho flexionado girando na barra.

Nível 1.



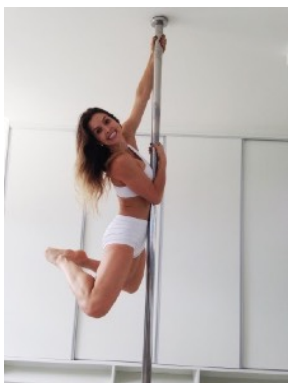
7. Descida com quadril na frente e pernas remando.

Nível 1 e 2.



8. Descer com trava de coxa intercalada com prayer.

Nível 1.



Ideias seqüências de giros intermediários

1. Boomerang to reverse grab
2. Boomerang, attitude
3. Carrossel, reversa grab
4. Chair, reversa grab
5. Chair, reverse grab, back hook
6. Chair, reverse grab, chair, back chair
7. Corkscrew arm attitude

Ideias seqüências Intermediário

1. Butterfly, flipped Gemini, flatline, superman
2. Butterfly, flipped Gemini, allegra
3. Caterpillar, escorpião
4. Caterpillar, scissor, outside, inside,
5. Inside, outside, descida superman
6. Inverted crucifix, bent legged inverted crucifix, scissor
7. Inverted splits, escorpião com barra, dismount superman
8. Outside, blade
9. Outside, inside
10. Seat superman, wrist seat, skater
11. Slit, triângulo, tammy, show girl, outside, blade
12. Spin climbing, swan, plank, cross ankle release
13. Split, outside, front aysha
14. Split, tamy, show girl
15. Superman, plank, cross knee release
16. Teddy com descida lateral
17. Wrist seat, scissor, peter pan, princess grip

PLANEJAMENTO

Segue abaixo exemplo de planejamento progressivo para turmas híbridas.

Básico 1	Básico 2	Intermediário 1	Intermediário 2
AQUECIMENTO	Fortalecimento		
Entendendo as mãos e posição para primeiro abdominal	Abdominal pernas flexionadas 5 de cada lado	Abdominal pernas em extensão /divididas/ V 5 de cada lado	Abdominal pernas em extensão unidas 5 de cada lado
Trava C, princípios	Sobe na barra	Sobe girando	Sobe com ponta de pé
Princípio Roda moinho flexionado	Roda moinho com pernas em extensão.	Roda moinho lento	Roda moinho pernas unidas em extensão.
Bailarina	Bailarina Oblíquos	Bailarina Oblíquos braços em quinta posição	Bailarina Oblíquos braços em quinta posição (com rotação/ observar patologia em coluna)
Giros/ transições (pode variar entre barra fixa e giratória)			
Peler	+ fireman P	+ hollywood	+ com mais velocidade
Movimento Fireman Basic (sem giro)	Giro Fireman P	+ subindo a mão de fora	+ seat + descida girando
Pirouette	Pirouette	+ reversa grab	+ com mais velocidade
Princípio carrossel parada com pernas flexionadas	Giro carrossel	Giro carrossel straight	Giro carrossel straight + P
Ponte com duas mãos na barra	Ponte com uma mão na barra	Ponte com uma mão na barra ampliando a extensão da coluna e mobilidade.	+com mais fluência livre
Introdução chair	Chair	Chair Kick	+ espacate
Movimentos acrobáticos (a partir deste momento pode usar Goma de Breu)			
Figura no ar do chão	Figura no ar de cima	Figura no ar com braços Full	Figura Full Bracket
	Seat	Seat superman	+ Bow and arrow
	Gênio debaixo	Gênio de cima	+ superwoman
Side seat	Side seat one hand	Side seat elbow de cima	+ saída leve com perna em P
	Princípio inversão do chão (deitado no colchão)	Introdução ao outside	+ goddes
Princípio Pole Box	Pole Box chão	Pole Box	+ banana split
	Princípio da inversão	Inversão	Butterfly + Flipped Gemini

ALONGAMENTO

O alongamento é uma forma de trabalhar que visa à manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos. Para atingir o alongamento de um músculo de maneira mais eficiente, a temperatura intramuscular deve elevar-se antes que ele seja realizado, por este motivo é **tão importante fazer um aquecimento antes**. Quando um músculo está aquecido ele dá mais de si, alonga-se mais, tem mais resistência a lesões e sua capacidade contrátil é maior.

Tempo sugerido: 20 segundos Benefícios:

Diminuição direta da tensão muscular. Aumento da amplitude articular. Melhora da postura.

Ativação da circulação sanguínea.

FLEXIBILIDADE

A flexibilidade é uma capacidade física que possibilita ao indivíduo realizar movimentos com grande amplitude de movimentos e em todas as direções por conta própria ou com o auxílio de forças externas. Obviamente que respeitando os limites do corpo e, logicamente, das articulações.

A falta de flexibilidade limita a força, velocidade, coordenação e aumenta a possibilidade de lesões musculares, articulares e ligamentares.

Tempo sugerido: de 30 segundos a 1 minuto.

Benefícios:

Reduz a tensão muscular e faz o corpo sentir-se mais relaxado.

Melhora da capacidade de coordenação e consciência corporal.

Ajuda na coordenação permitindo um movimento mais solto e fácil de executar. Aumenta a amplitude de movimento articular.

Previne lesões tais como estiramentos musculares e tendinites.

Aumenta a circulação sanguínea.

A flexibilidade é proporcionada por aumento de alongamento, que aumenta o comprimento das estruturas dos tecidos moles, restabelece

níveis satisfatórios de mobilidade articular e reduz lesões musculares, o que resulta em uma melhora mecânica articular.

Ressaltamos que, apesar dos termos "flexibilidade" e "alongamento" serem muito confundidos e /ou usados como sinônimos, eles possuem significados diferentes. Enquanto que FLEXIBILIDADE está relacionada a *amplitude de movimento da articulação*, o ALONGAMENTO refere-se à *elasticidade do muscular*. Sendo assim, uma boa flexibilidade, que permita a realização de movimentos sem restrição articular e sem compensações de outros segmentos corporais, depende de um bom grau de alongamento dos tecidos moles ao redor.

LEMBRETES

Solicitar que tirem anéis, pulseiras e relógios. Tragam sua própria toalha de uso pessoal. Não usem piranhas de cabelo ou material que possa machucar.

Perguntar no início da aula como está a saúde de todas.

Deixar experimental em barra atrás da professora. Em barra que tenha facilidade para trocar para o modo giratório.

Fazer o mesmo movimento sempre de forma progressiva.

Variar estímulos: alterar velocidade, quantidade de repetições, trabalhar sequências coreográficas (musicalidade, transferência de peso, fluência de movimento, tonos e expressão corporal).

Intercalar travas durante o planejamento da aula.

Querido instrutor:

Para se manter saudável, lembre-se de praticar os exercícios de fortalecimento específicos e manter uma nutrição saudável.

Ah, não esqueça de fortalecer manguito rotador!

(O **manguito rotador** é formado por um conjunto de quatro músculos responsáveis por movimentar e dar estabilidade ao ombro, que são o infraespinhal, o supraespinhal, o redondo menor e o subescapular, junto com seus tendões e ligamentos.)

