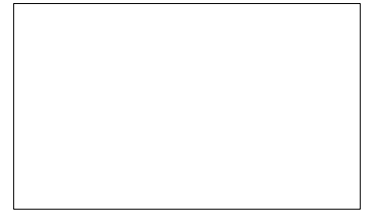


Exercícios de coordenação (iniciação)

Para cada bloco de exercício utilizar a técnica PAE sempre relaxando em cada começo.
Lembre-se que o APONTAR é um risco imaginário perpendicular a linha de apoio.
A ponta da caneta com a mão na posição de descanso deve estar sobre a intermediária.
Procure manter o braço num ângulo de 45 ou 135 graus com a linha de apoio.
Lembre-se, a contração dos dedos é que produz os traços verticais.
Procure mentalizar os movimentos. Pense: Lá em cima ↑ 1, Lá em baixo ↓ 2.
Procure sempre encostar as curvas nas linhas de apoio, intermediária e superior.



Comece aqui
Recomece aqui
Novamente aqui

módulo = palavra

módulo = palavra

módulo = palavra

Novamente aqui
Recomece aqui
Comece aqui

módulo = palavra

módulo = palavra