

CORRIDA COM BARREIRAS

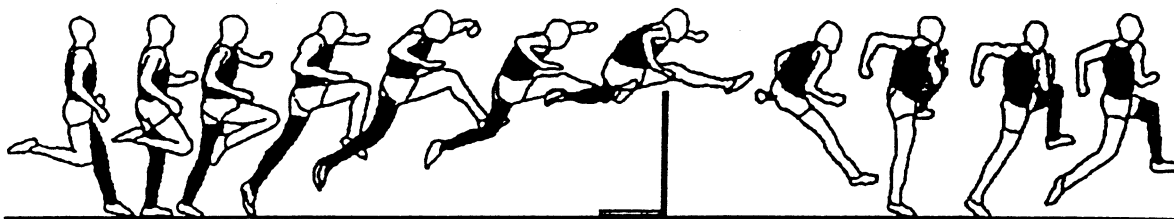
TÉCNICA

SEQUÊNCIA COMPLETA



Nota:

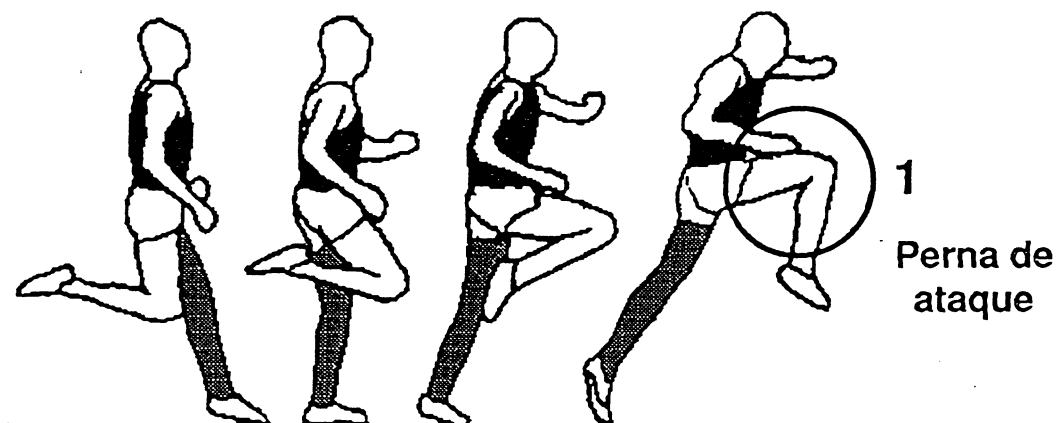
- A técnica da corrida com barreiras divide-se em duas fases: Transposição da barreira e corrida entre as barreiras.
- A transposição da barreira pode, por sua vez, ser dividida nas seguintes fases: Chamada, transposição e recepção no solo após efectuar a transposição.



CHAMADA
"ATAQUE À
BARREIRA"

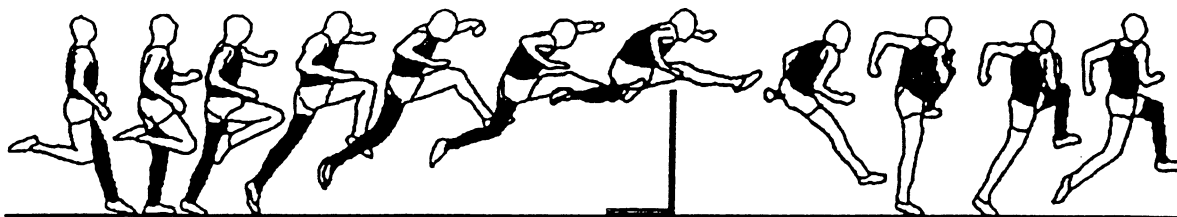
TRANSPOSIÇÃO DA BARREIRA

RECEPÇÃO



Nota:

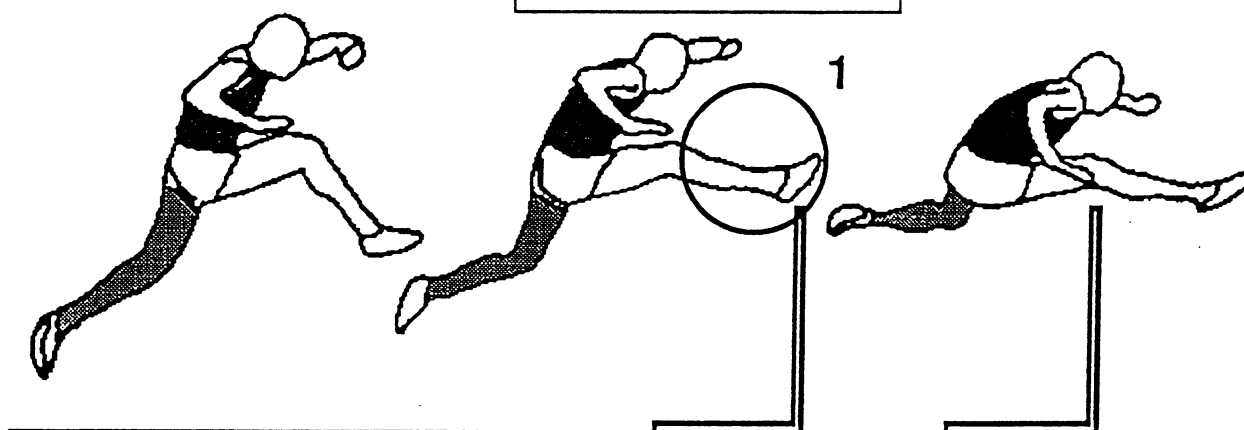
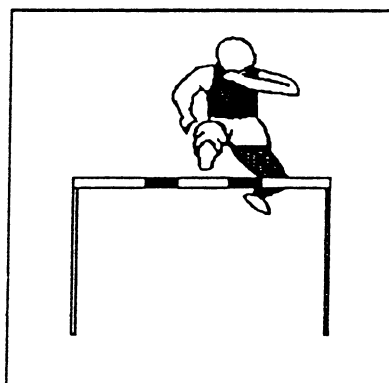
- A maior parte da impulsão é aplicada para a frente na direcção da corrida.
- Na impulsão procurar estender as articulações da anca, joelho e tornozelo da perna de chamada.
- Colocação rápida da coxa da perna de ataque na posição horizontal (1).



CHAMADA
"ATAQUE À
BARREIRA"

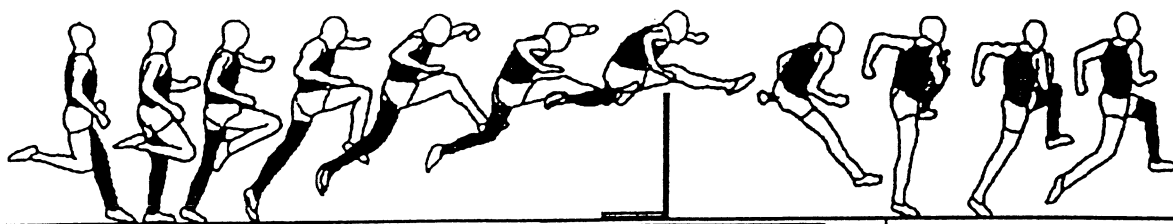
TRANSPOSIÇÃO DA
BARREIRA

RECEPÇÃO



Nota:

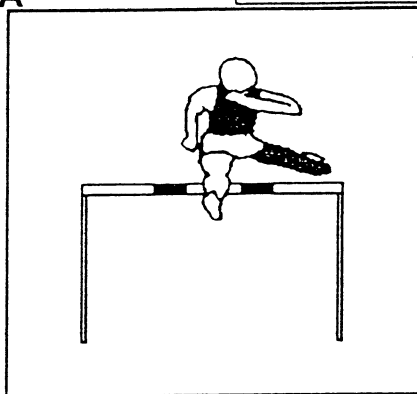
- Extensão activa da perna de ataque para a frente na direcção da barreira (1).
- Flexão do tronco à frente mais pronunciada para as barreiras altas do que para as barreiras baixas.



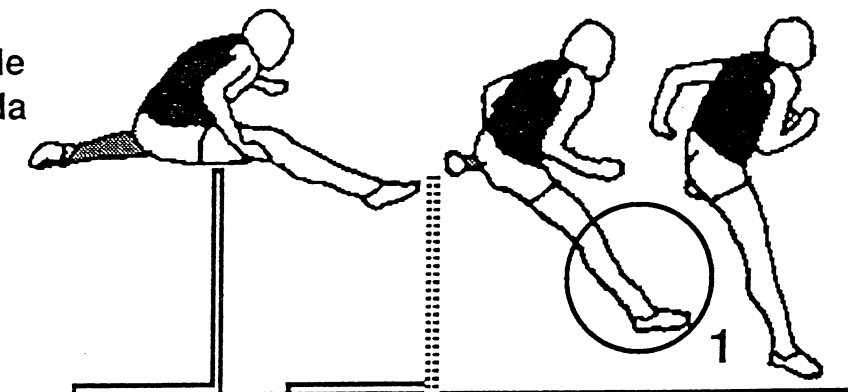
CHAMADA
"ATAQUE À
BARREIRA"

TRANSPosição DA
BARREIRA

RECEPÇÃO

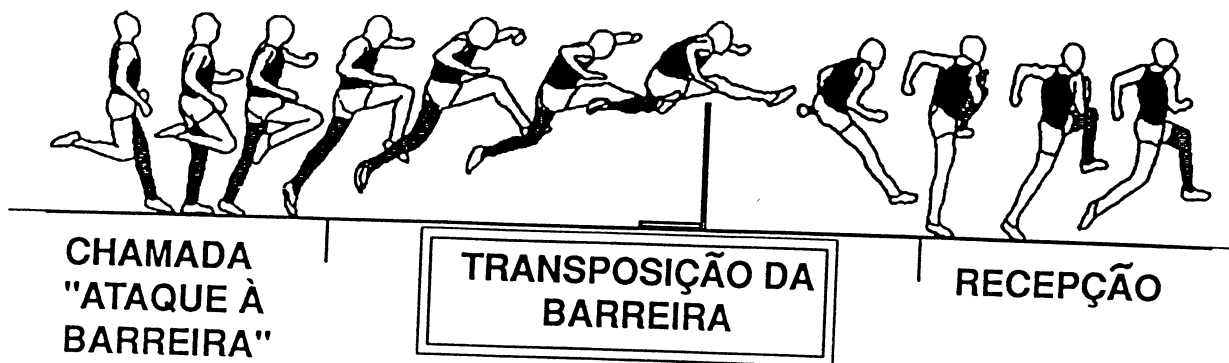


Perna de
chamada



Nota:

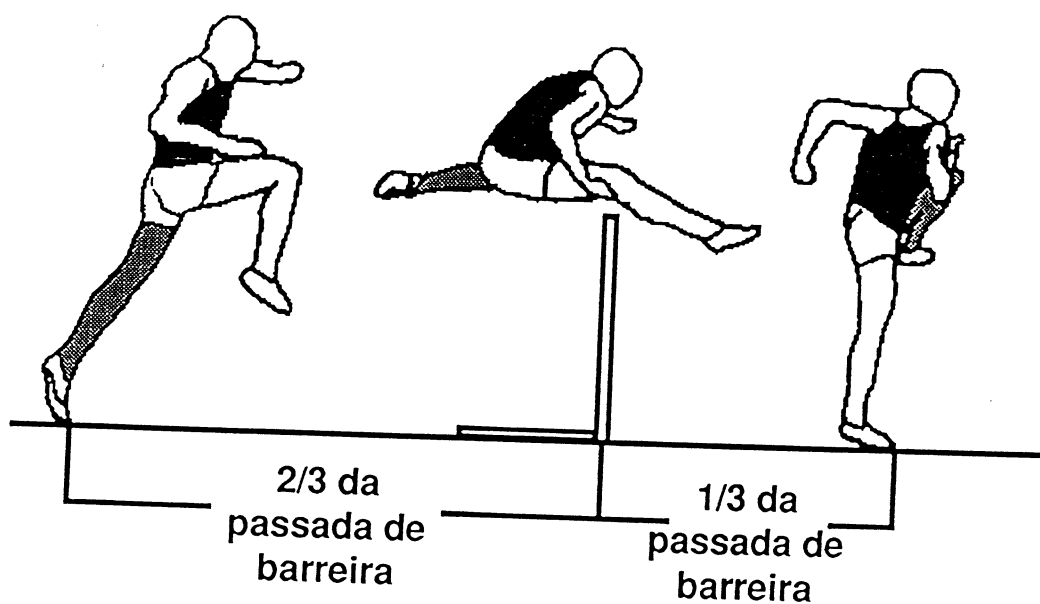
- A perna de chamada é puxada lateralmente - relativamente ao tronco.
- Enquanto o atleta transpõe a barreira a coxa da perna de ataque deverá estar paralela ao solo. O ângulo entre a coxa da perna de ataque e a coxa da perna de chamada é aproximadamente 90 graus.
- Os dedos do pé da perna de ataque não devem apontar para o solo. O pé deverá estar flectido.
- A perna de ataque deverá procurar o solo rapidamente com um movimento de frente para trás (1).



CHAMADA
"ATAQUE À
BARREIRA"

TRANSPOSIÇÃO DA
BARREIRA

RECEPÇÃO

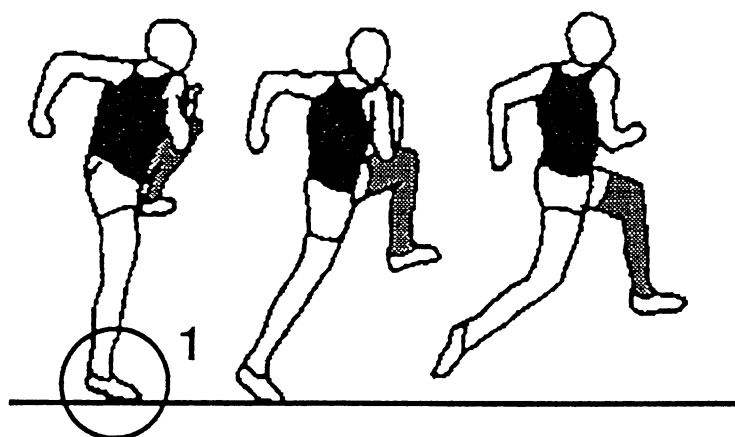
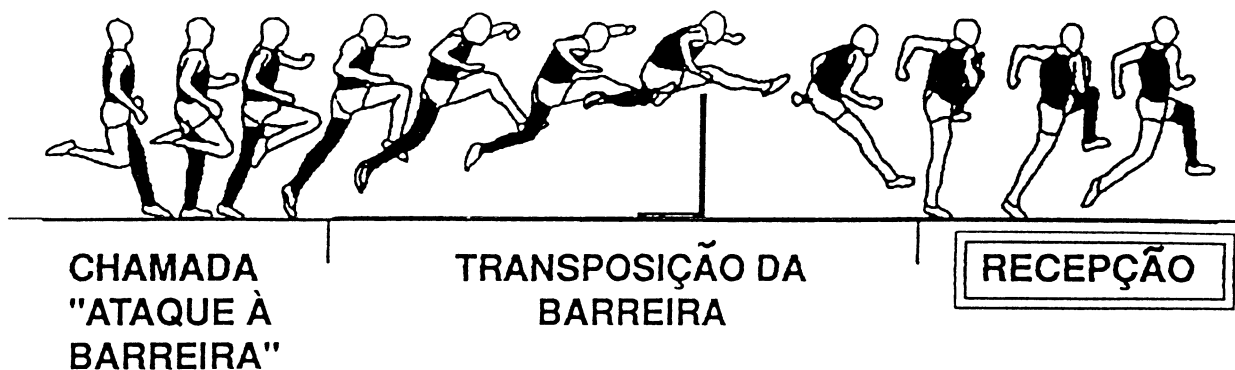


2/3 da
passada de
barreira

1/3 da
passada de
barreira

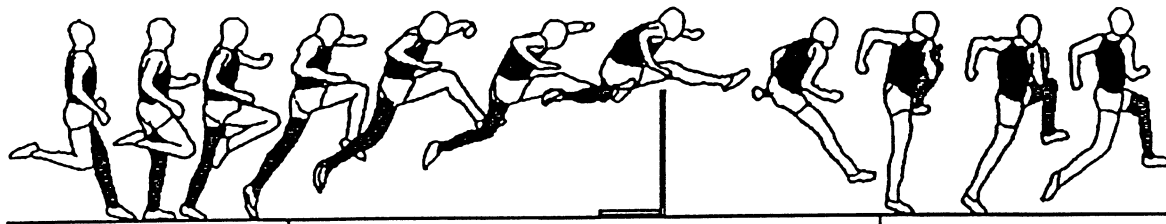
Nota:

Dois terços da passada de barreira correspondem á distancia que separa a chamada da barreira.



Nota:

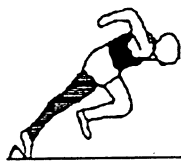
- A perna de impulsão é puxada rápida e activamente para a frente
- A recepção é efectuada no terço anterior do pé da perna de ataque (1).
- O tronco não deve estar inclinado para trás durante a recepção.
- Contacto breve com o solo, continuar a correr rápido.



**CHAMADA
"ATAQUE À
BARREIRA**

**TRANSPOSIÇÃO DA
BARREIRA**

RECEPÇÃO



Aproximação à primeira barreira



1 2 3 4 5 6 7 8

Ritmo de 3 passadas entre as barreiras



E

D

E

D

E

1 2 3

Nota:

- Corrida com 8 (7) passadas até à primeira barreira.
- Na partida a perna da frente é a perna de impulsão.
- Corrida com 3 passadas entre as barreiras.