



Confinamento, confinamento a quanto obrigas. Quanto maior e mais prolongado é o confinamento, maior é a minha preocupação de me centrar em aspectos positivos que esta situação me pode possibilitar e acreditem são mais do que alguma vez eu imaginei.

Uma das actividades que recuperei, para me manter ocupado, foi voltar a fazer exercícios de malabarismo. Uma ou duas vezes por dias. Para desanuviar pego em três bolas e pratico um pouco. Acreditem que são impressionantes os progressos que tenho feito e as perícias que tenho conseguido recuperar.

Inicialmente não conseguia manter durante muito tempo, sem perder o controlo, as bolas no ar.

Como aprendi estes exercícios de malabarismo, já tinha bem para cima dos trinta anos, penso que qualquer jovem acima dos dez anos, com alguma persistência, vontade, repetição e treino pode descobrir o gozo que estes exercícios de coordenação óculo-manual podem dar. Aliás foi inicialmente a pensar nos jovens, que eu estava a dar treinos no Centro de Treino da Associação de Basquetebol da Madeira, que eu resolvi filmar os exercícios básicos. Ideia puxa ideia e resolvi então, para que a divulgação fosse mais ampla, e alcançasse mais jovens, editar o vídeo no Planeta Basket.

Para que os movimentos básicos não se tornem excessivamente repetitivos e para me auto motivar criei uma forma de desafio que vai demonstrando os progressos que vou conseguindo. Assim depois do aquecimento em que executo os exercícios básicos ponho um cronómetro a funcionar e começo a fazer o malabarismo com três bolas.

A coordenação óculo-manual

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 07 Abril 2020 00:00

CONTAGEM	SOMATÓRIA
17	
101	118
69	187
76	263
70	333
24	357
92	449
64	513
TEMPO	6m 45s

04/04/2020 00:00:00 | 17 | 101 | 69 | 76 | 70 | 24 | 92 | 64 | 118 | 187 | 263 | 333 | 357 | 449 | 513 | 6m 45s | 04/04/2020 00:00:00