

Tutorial - Monociclo

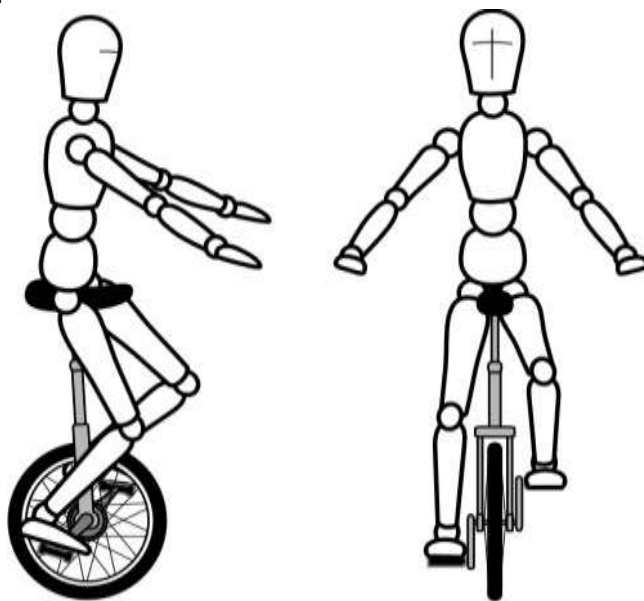
sábado, 27 de fevereiro de 2010



Zach Warren - ensina a arte do malabarismo e monociclo no Mini Móbile Circus - Afeganistão, para crianças. Em 2006, ele estabeleceu um recorde como o monociclista mais rápido a trilhar uma milha (equivalente a 1609 metros) em apenas 3 minutos e 22 segundos, superando a antiga marca que era de (3 minutos e 50 segundos).

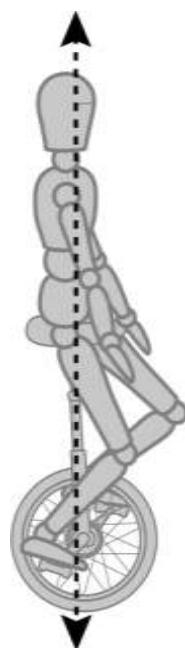
Zach costuma dizer o seguinte: **"Trate seu monociclo como um sapato velho."**
(Ps. Ainda não entendi o que ele quis dizer, mas levem-no a sério.) rs.

Aprender a andar de monociclo é mais fácil do que parece. Regulares treinos de 15 minutos a 1 hora todos os dias é o necessário para andar significantes distancias em menos de semanas. Não tenha medo do seu monociclo. Trate o como um sapato velho. Ele esta : disposição para ser usado e levar quedas, muitas e muitas vezes. Se você esta preocupado em se machucar, use capacete e luvas protetoras. Se os pedais tem dentes, use calças para proteger suas pernas.

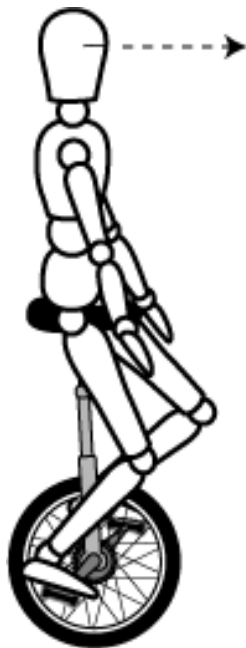


A maioria dos iniciantes se preocupam com seu equilíbrio. Não pense em seu equilíbrio, vez disso, pense na sua postura. Mantenha o seu torço ereto e sua cabeça reta, e deixe seu peso cair no banco. Incline se para frente (ou para trás), quando você subir pela primeira vez no monociclo, lhe Dara um falso senso de instabilidade. Imagine que você e uma marionete. Suas costas, cabeça e pescoço estão sendo puxados por uma linha imaginária.

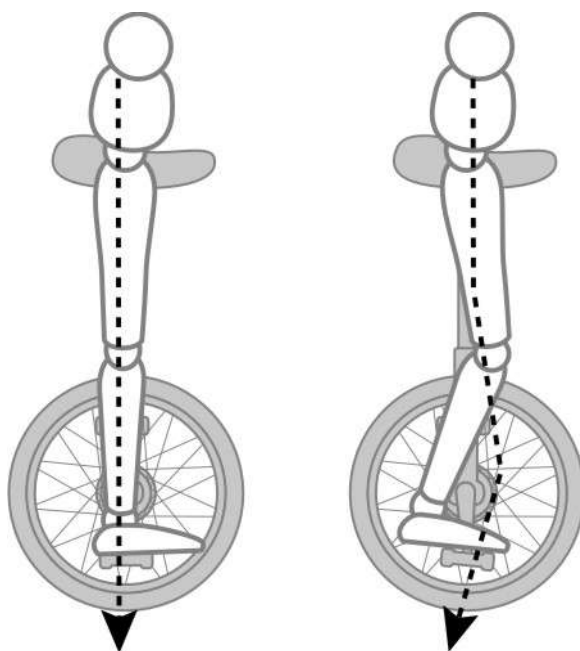
seu tronco deverá ser a extensão da haste.



Mantenha o seu foco no horizonte. Olhando para cima, você vai ver onde está indo e ajudará a manter sua postura. Não se preocupe em olhar para os seus pés, eles estão abaixo dos seus joelhos, onde sempre estiveram!



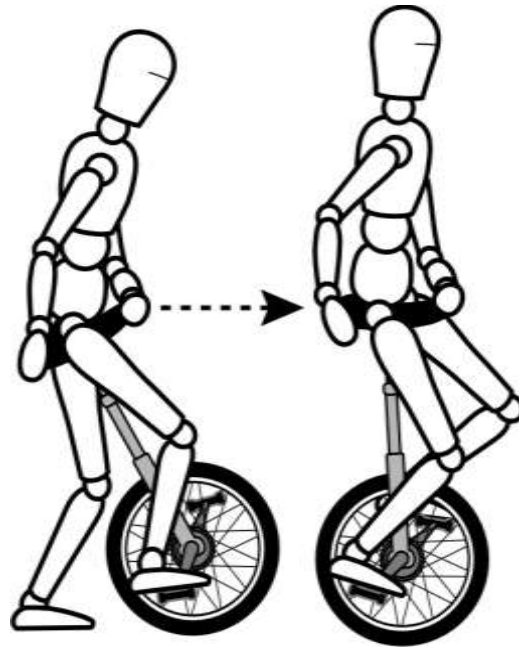
Assim como em uma bicicleta, suas pernas não devem estar estendidas. Quando o pedal estiver no ponto mais baixo, o seu joelho deveria estar um pouco dobrado, como no desenho. Para o melhor equilíbrio, é mais fácil se você colocar os dedos dos pés no pedal, nunca o calcanhar ou os pés.



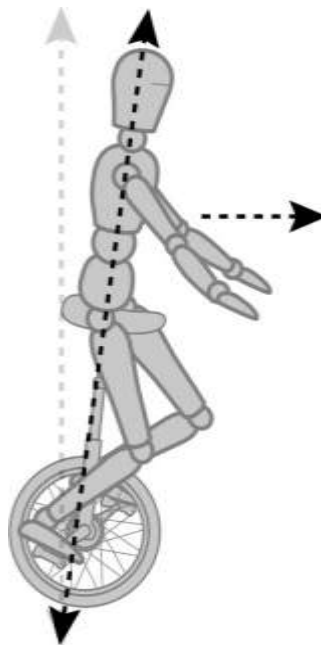
Posicione a roda, para que um pedal esteja abaixo do outro. Ponha um pé no pedal mais baixo enquanto você posiciona o banco entre suas pernas - Esta etapa é confortável!!! A maior parte dos monociclistas usam uma Mão para segurar o banco, como na figura. Não ponha todo o seu peso nos pedais.



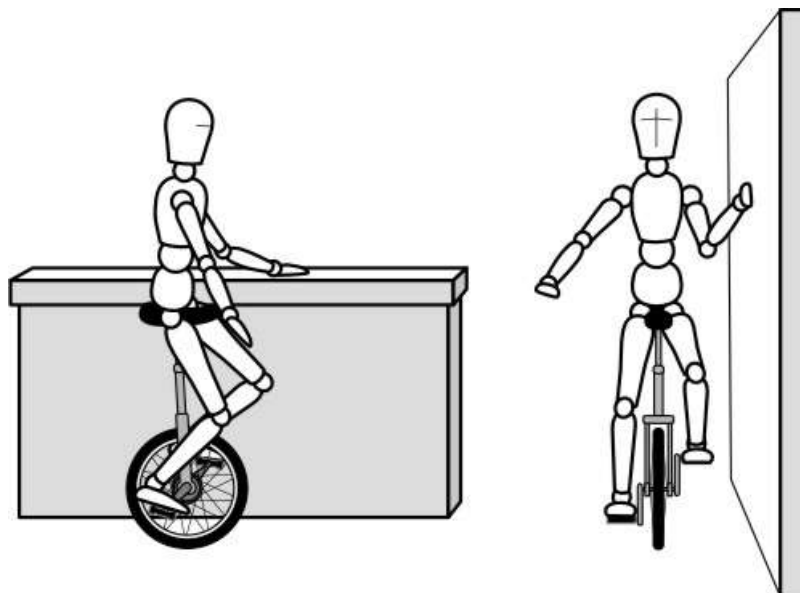
Puxe o pedal para baixo, suas mãos ainda estão segurando o banco, e ponha seu outro pé no pedal. Se você posicionar o pedal de baixo de frente para você (um pouquinho acima do ponto vertical mais baixo), irá impulsionar o moniciclo na sua direção. Você poderá usar isto para trazer o moniciclo para baixo da sua linha de equilíbrio, em vez de impulsionar sua linha de equilíbrio em cima do moniciclo. De todo modo você devera se equilibrar para frente para começar a andar.



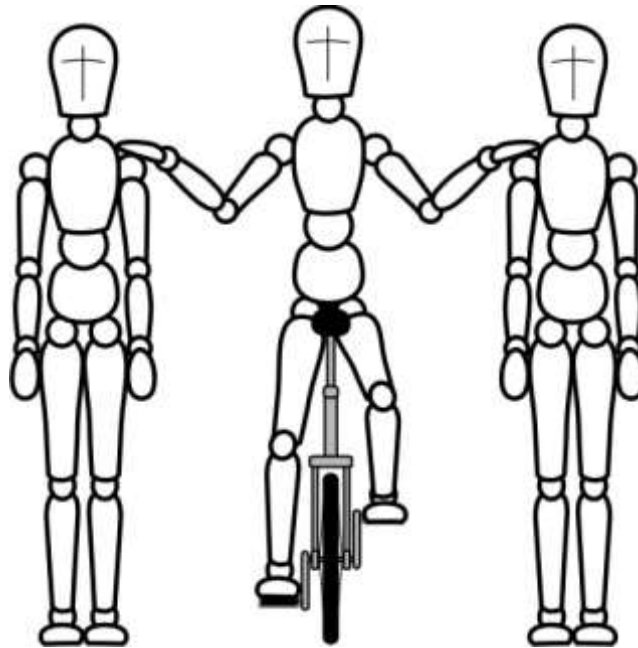
Equilíbrio é muito mais fácil em movimento. Para ir para frente você deverá se inclinar um pouco para frente, mantendo uma postura linear com a haste do monociclo, e o pedal para frente. Mais uma vez, tenha certeza que seu peso está no banco e que você está simplesmente empurrando os pedais com seus pés. Também não se esqueça de manter o seu foco no horizonte. Não precisa olhar para baixo!



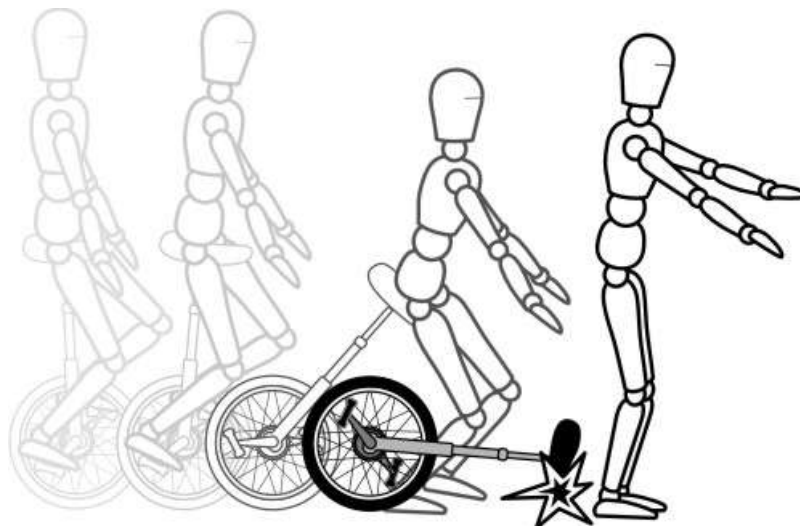
Alguns aprendizes acham mais fácil se segurar em uma linha, barra, muro, ombro amigo, enquanto começa a andar pelas primeiras vezes. Isso vai ajudar a melhorar a postura, e se sentir mais confortável no monociclo. Para pedalar sem essas ajudas ou muletas, você devera arriscar se a qualquer hora.



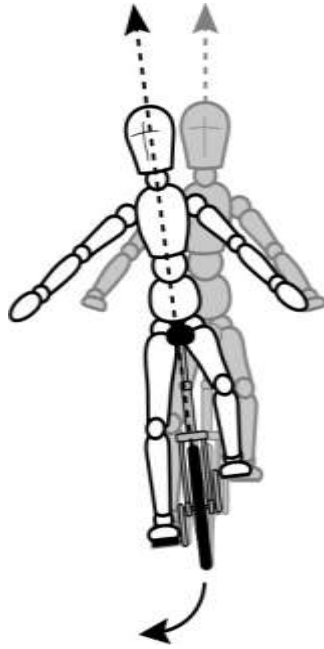
Consiga dois amigos para andar com você ou, alternando, segure enquanto você está montando no Monociclo, ou segurando quando você está a ponto de cair, pode ser uma super ajuda. Eles podem andar com você até você ganhar confiança, ou você poderá tentar dar umas pedaladas afastado deles, enquanto eles estão olhando. A maioria dos iniciantes pedalam somente um pouquinho antes de cair, pelo menos nas primeiras 20 a 150 tentativas. A prática leva a perfeição. Não desista fácil.



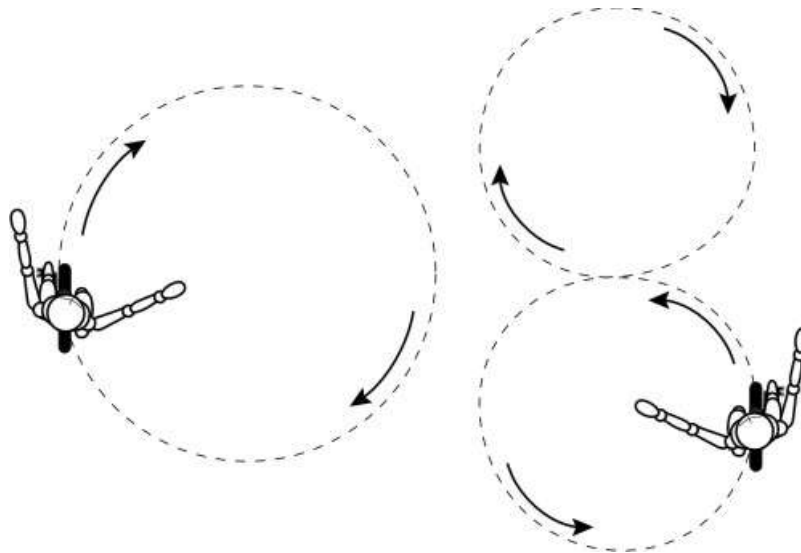
Cair para frente como a figura mostra, e uma queda tranqüila. Lembre-se de não se segurar no banco quando cair para frente. Deixe o monociclo cair. O banco está lá para cair mesmo, não se preocupe. Cair para trás, o banco irá cair para trás. Nos dois casos, concentre-se em sua postura e coloque os pés no chão. O chão está bem pertinho de você de qualquer jeito. Aprender como cair bem será automático na hora certa.



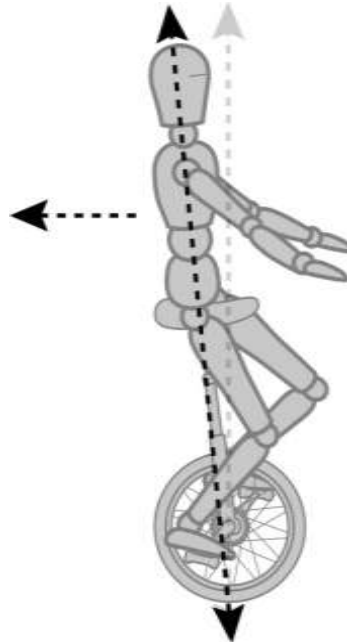
Fazer viradas no monociclo é somente uma questão de esquerda e direita, mais uma vez, mantenha seu tronco e monociclo em uma linha vertical imaginária de boa postura. O seu peso deve ser balanceado entre o banco e os pedais. Mudar de direção não necessita nenhum truque especial. É somente física, caia um pouco para o lado e vira-se um pouco o monociclo.



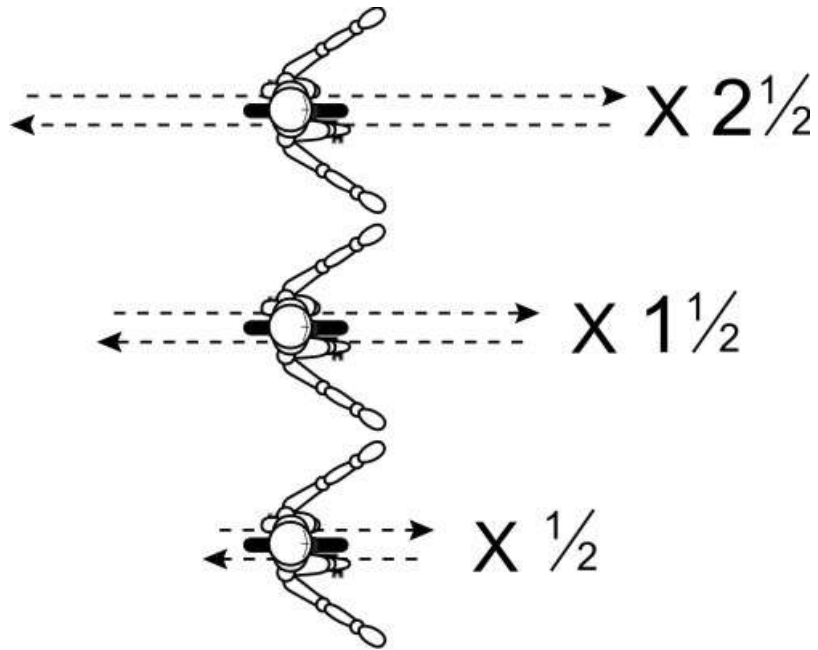
Monociclo tem a linguagem de círculos. Treine andar em círculos, bem grande no começo e devagar vai diminuindo. Os seus braços vão formar naturalmente um ângulo de 70-80 graus, como no desenho, abra para a direção que esta virando. Com bastante treino, você ira aprender andar em círculos tão pequenos que você fará uma pirueta no mesmo ponto, á versão de piruetas de balé no monociclo, ou com no Skate.



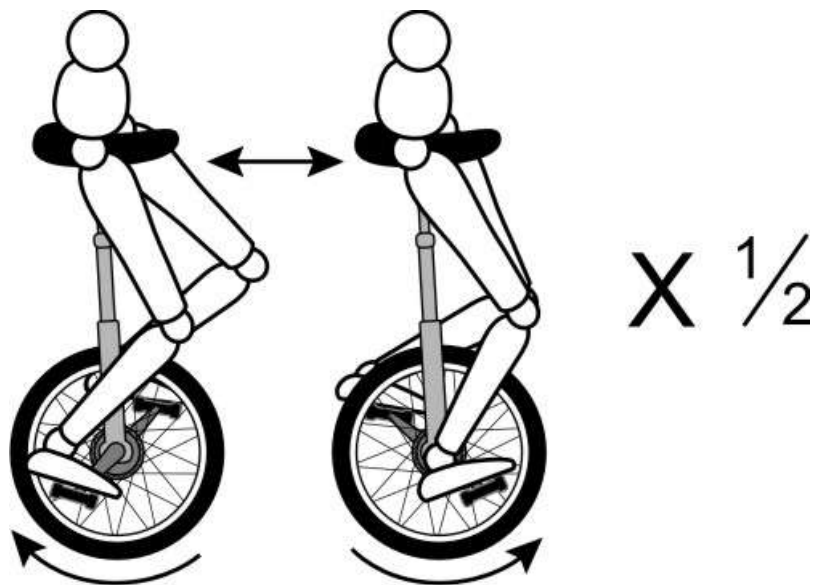
Os mesmos princípios de andar com o monociclo para frente se aplicam pra a pratica voltada para trás. Incline um pouco seu corpo para trás (a primeira vez pode ter uma sensação bem desagradável), e mantenha sua postura reta. A primeira coisa que passa pela cabeça e olhar para onde esta andando, mas fazendo isso pode interferir em seu equilíbrio. Mantenha a postura e tente. Se estiver com medo, use um capacete.



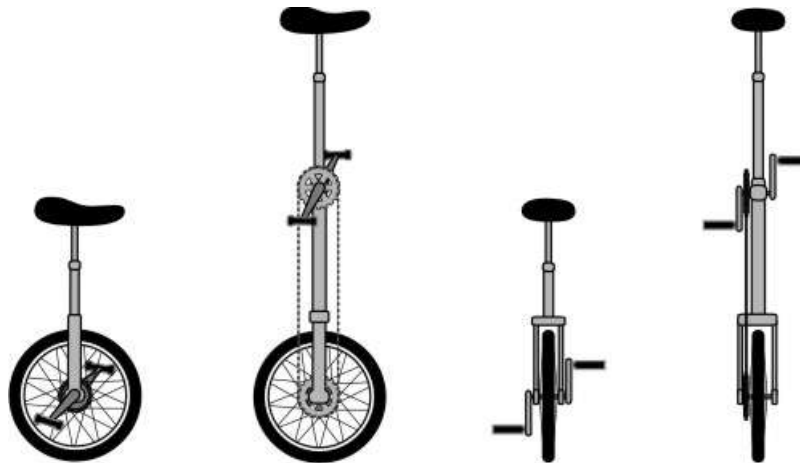
Pratique andando para frente e para trás. Isso toma tempo para aprender bem. Comece a praticar andar no monociclo sem sair do lugar, para frente e para trás. Para fazer isso é preciso que mantenha o equilíbrio usando o momento de ir para frente e para trás. Tente contar quantas vezes pedala durante o exercício. Tentem alcançar 2 e 1/2 rotações para frente e 2 1/2 rotações para trás. Tente reduzir o numero a cada direção, ate você chegar ao numero de 1/2 frente e trás. Isto e metade da rotação para cada pé.



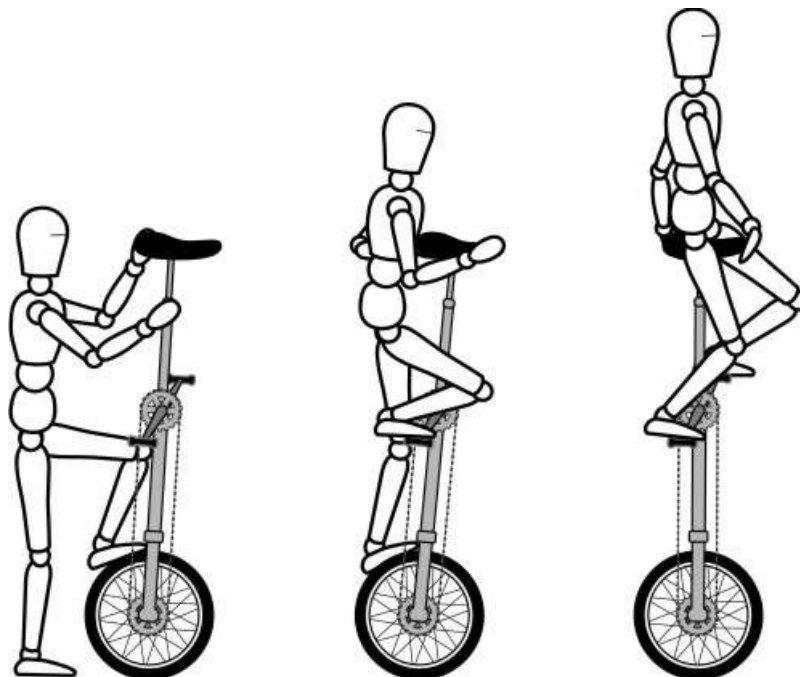
Quando está andando com o monociclo no mesmo lugar, o mesmo pedal é usado para a parte de baixo da rotação, enquanto o outro pedal é usado para a parte de cima da rotação. Faz sentido! Na Ilustração, o pé direito está fazendo a parte de baixo da rotação 1/2. Normalmente, coloca-se o peso sobre o pé de baixo, enquanto o pé de cima controla a direção.



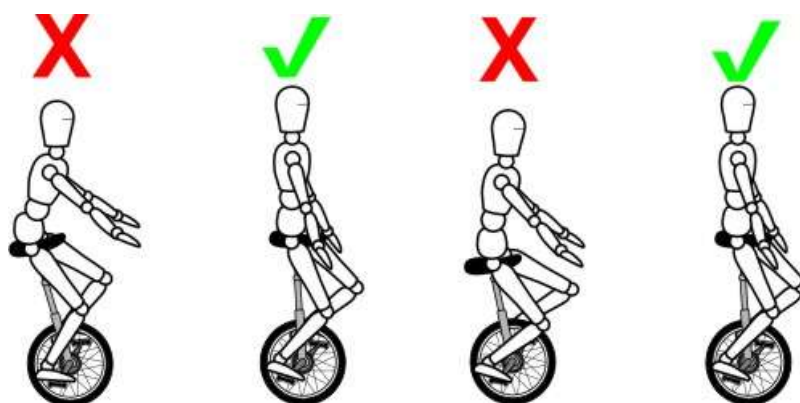
Os mesmos princípios do monociclo pequeno. Postura, indo para frente e para trás, virando, andando no mesmo lugar, se aplicam no monociclo grande (Girafa). Em vários sentidos, equilíbrio e andar no pendulo no Girafa é mais fácil do que no pequeno. Exceto que é alto.



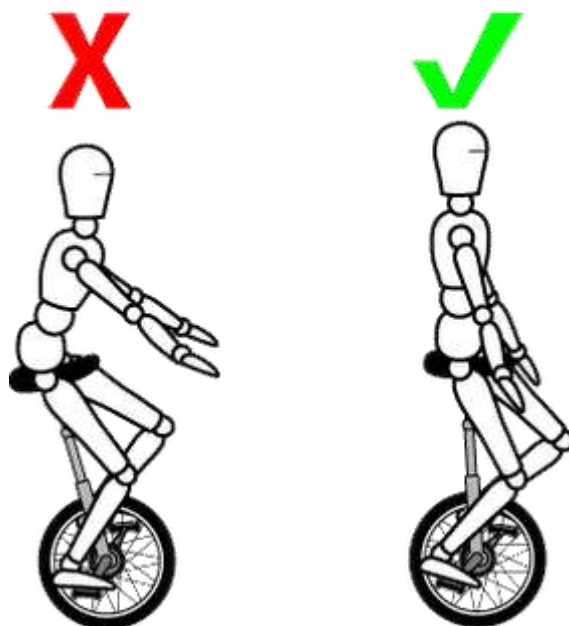
Montar no Monociclo girafa requer um passo extra. Para subir até o pedal pise na roda e agarre o banco. Isso estabiliza a roda e não deixa que a roda rode. Depois pise com o outro Pé no pedal mais baixo. Transfira seu peso para o pedal e traga o seu corpo para cima. É mais fácil do que parece. Fazer isto rápido irá fazer com que o Monociclo fique parado. Quando você puxar seu corpo para cima, tenha certeza de colocar o seu bumbum no banco. Você não pode equilibrar ou andar se o seu bumbum não estiver no banco.



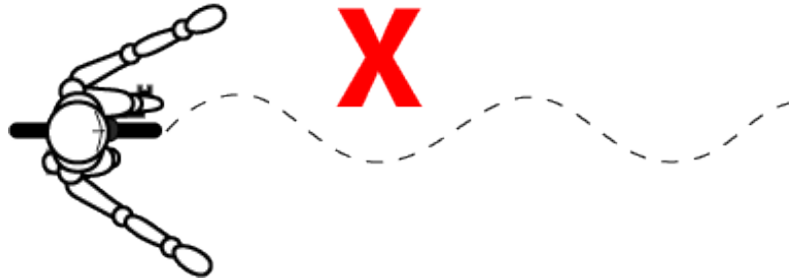
Andar em um monociclo apropriado para o seu peso e muito importante para sua postura. Um banco muito baixo ou alto pode causar problemas. O bumbum precisa estar em cima e no centro da roda, nunca atrás. Seus joelhos não devem ficar muito dobrados. Os braços devem estar estendidos para baixo. Se você achar que seus braços estão movimentando muito a frente e atrás, fique de olho na postura e na altura do banco.



Mantenha o quadril acima do centro da roda, ira aumentar o controle. O que significa que estará a favor do equilíbrio do monociclo e não o contrario.



A não ser que esteja andando em círculos, viradas tranquilas requer mudança na posição dos braços. Observe a ilustração, está fazendo uma virada a direita. Ele abre os braços em posição de "V", olhando para direção que quer virar. Mantenha o seu peso no banco. Muito peso nos pedais ira fazer com que vire, quando na verdade quer andar em linha reta.



Viradas bruscas e rápidas feitas pelo tronco e quadril podem levar a estranhos movimentos, e são desnecessários e difíceis. Em vez disso, tente usar o seu equilíbrio linear com o moniciclo, e deixe o moniciclo e a gravidade fazer o trabalho para você, mesmo que signifique ter que fazer viradas mais abertas no começo. Enquanto você vai aprendendo, lembre-se de se divertir! Caia varias vezes e transpire. Moniciclo faz você rejuvenescer, ficar saudável, sexy e lhe da longevidade!

Tutorial cedido por: **Zach Warren**