

## Dois "Flowers"

Coloque dois flowers horizontalmente, à sua frente, no chão. Segurando uma baqueta em cada mão, coloque-as abaixo dos "flowers" perto do meio e levante os dois ao mesmo tempo com um giro para fora, fazendo um "uma mão" com cada um. Depois tente rodar os dois pro mesmo lado ou em direções opostas.

Persistência é o caminho para conseguir fazer com dois. Você vai deixá-lo cair muito nas primeiras tentativas, mas como todos os movimentos apresentados eles acontecem depois de você treinar bastante. Jogar com dois é o último desafio e uma diversão total.

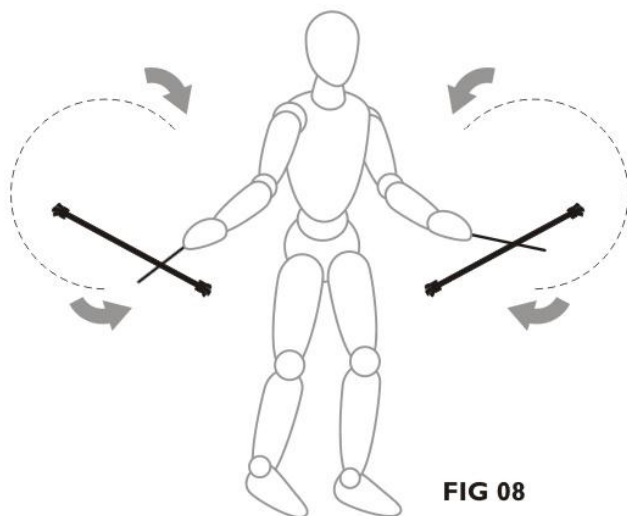


FIG 08

Tente também criar jogos com seus amigos. Tipo "Volley Flower" (Jogando de um pra outro, se deixar cair, o adversário, ganha um ponto, as partidas podem ser de quantos pontos você quiser)



Não recomendado pra crianças com menos de 03 (três) anos, por conter cordão longo no qual as mesmas podem se enroscar.



### Benefícios do malabarismo:

combate o estresse, ajuda na concentração, estimula a coordenação motora, é um exercício aeróbico, lúdico e muito mais.

Para vídeos de movimentos, acesse  
[www.newronio.net](http://www.newronio.net)

**NW & Ronio Equipamentos Circenses LTDA**  
Rua do Rezende 82 - Lapa - Rio - RJ | PABX (21) 2509-5072  
CNPJ: 09.044.719/0001-07 IE: 78418753



# NEWRONIO

Malabares PRO

[www.newronio.net](http://www.newronio.net)



# Flower Stick

## Posição Básica

Pés: Balanceados, um abaixo de cada ombro. Joelhos: Ligeiramente dobrados, como se você estivesse pronto para dar um passo. Nota, se você travar os joelhos enquanto você se move, você ficará fora de equilíbrio. Costas: Mantenha-as retas, só dobrando de acordo com o movimento. Braços: Relaxados e prontos para movimentar livremente. Cotovelos: Principalmente ao lado do seu corpo, um pouco a frente, levemente flexionados. Pulsos – Firmes e alinhados com dedo indicador. Mãos: Segure a baqueta, com o dedo indicador apontando ao longo dela.

## Começando:

### O “Movimento Chave”:

Este é o movimento inicial. Com a ponta da frente da baqueta segure o “flower” a alguns centímetros abaixo do acabamento de couro, agora jogue em direção da outra baqueta, segurando o “flower” no mesmo lugar. Mantenha os braços abertos, cotovelos flexionados e a alguns centímetros ao seu lado.

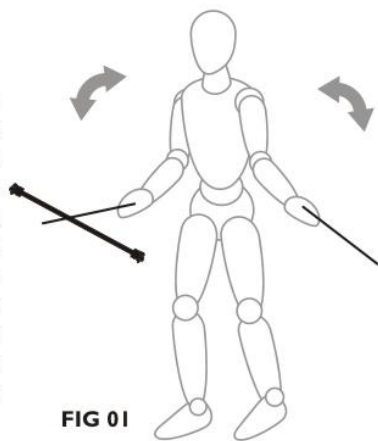


FIG 01

FIG 02



Se você achar mais fácil, pode começar com o “flower” no chão. Jogando ele de um lado para o outro e levantando devagar.

### O “Giro Simples”:

Começando com o “movimento chave”, jogue o “flower” com força suficiente para que ele gire sobre seu próprio eixo. Agora jogue para o outro lado da mesma forma, de um lado para o outro, invertendo a cada vez.



FIG 03

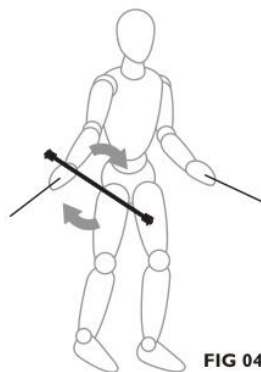


FIG 04

### O “Helicóptero”:

Enquanto estiver fazendo o “movimento chave”, puxe um pouco o “flower” com a mão direita e empurre um pouco com a esquerda, como se você fosse jogá-lo para frente e para trás. Isto cria um movimento de rotação no sentido horário com o “flower”. Um tipo de giro como o do helicóptero. Tente criar um ritmo com o movimento.

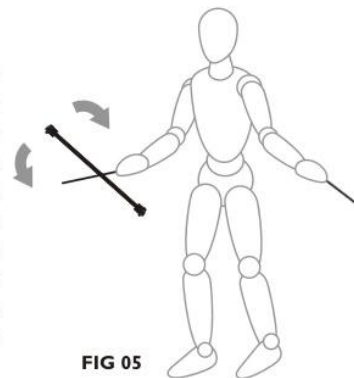


FIG 05

### “Uma mão”:

Começando com o “movimento chave”, jogue o “flower” e tente apanhá-lo com a mesma baqueta. Em seguida, jogue-a de volta e apanhe-a com a mesma baqueta ainda. Você tem que ficar em constante movimento para não deixar o “flower” cair. Parece difícil no início, mas irá se acostumar com o treino.

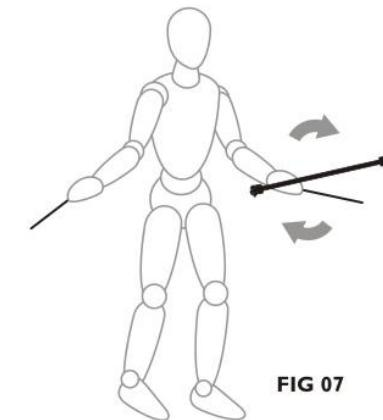


FIG 07

### O “Rodopio”:

Começando com o “movimento chave”, pegue o “flower” com a baqueta logo abaixo do seu centro fazendo com que ele de uma volta sobre seu eixo, então dê uma “puxada” para cima com a baqueta, fazendo com que ele complete a volta. Quando feita rapidamente, o “flower” gira como uma hélice e após alguma prática, nem sai mais da baqueta. Este movimento exige um certo equilíbrio e precisão muscular.

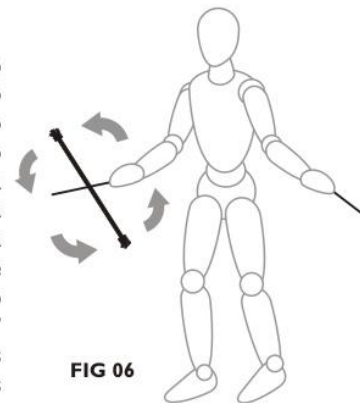


FIG 06

Tente esse movimento com as duas mãos na mesma baqueta pois é um movimento que exige muita energia, mas ajuda a construir a sua força para todos os outros movimentos.

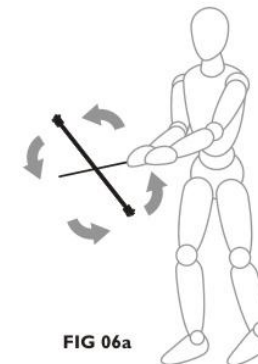


FIG 06a

### O “Giro Plano”:

Começando com o movimento de helicóptero, chegue ao centro do “flower” com a sua baqueta e de uma batidinha para cima ao mesmo tempo que empurra para a direita. Esse é um movimento de batidas, cujo o ritmo é o mesmo que o do giro.