

Preparação e posição básica

1-Coloque um cometa em cada mão, encaixe nos dedos conforme indicado. (Fig. 1)

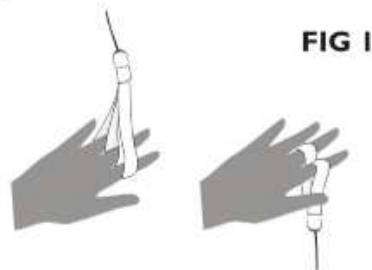
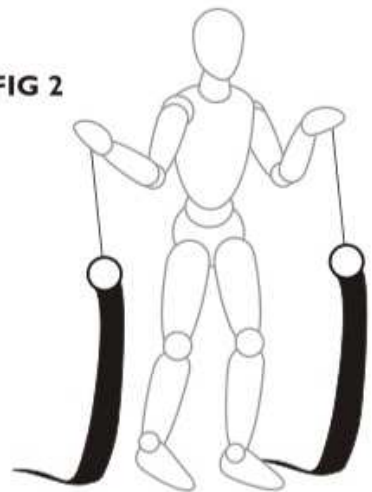


FIG 2



2-Fique em pé, em posição relaxada, com a coluna reta, mantenha os braços um pouco abertos, com os cotovelos voltados para baixo. (Fig.2)

Começando:

Para começar, você pode girar os cometas para a frente em movimentos circulares (Fig 3). Faça isso até se acostumar com o movimento.

Depois, tente fazer o movimento contrário, para trás. (Fig. 4).

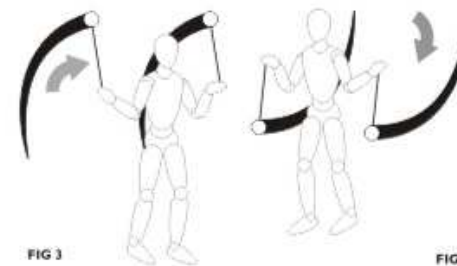


FIG 3

FIG 4

Agora gire eles em tempos alternados, os dois para frente (Fig. P5). Ou um pra cada lado (Fig.P6)

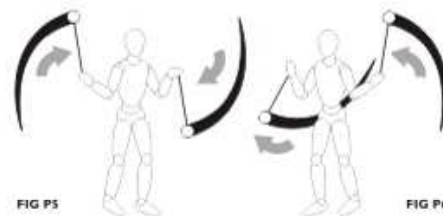


FIG P5

FIG P6

fosse um helicóptero (Fig. 7). Por fim, junte os dois movimentos (Fig.8).

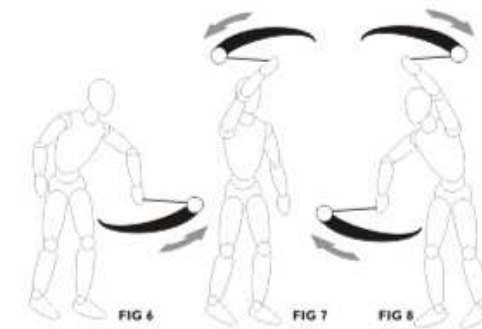


FIG 6

FIG 7

FIG 8

Mas como o importante é se divertir, você pode inventar. Por exemplo, tente pular enquanto gira os cometas (Fig. 9), se você já estiver fera, tente fazer o movimento da onda (Fig. 10).

Você pode tentar também com um cometa só, um movimento paralelo ao chão, como se estivesse mexendo uma panela (Fig. 6). Depois, pode tentar girar um só acima da cabeça, como se

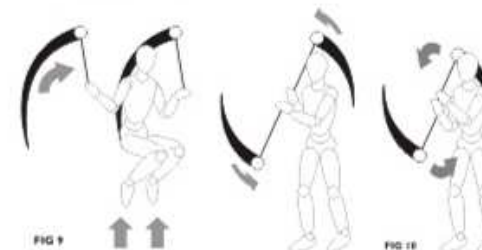


FIG 9

FIG 10