

online aposta

Lei 17 O Pontap de Canto. Um ponta p no canto concedido quando toda a bola passa

re uma linha do gol, no ch ou No ar, tendo tocado pela

ltima vez um jogador da equipe

defensora e o gols marcado! Lei 17 - A larga

pedecanto / A FA thefa : leise regras

normas ; futebol-11-12 na

div

O que o treinador de spins tem a dizer sobre a tcnica de spins n

o Brasil?

No mundo do dancehall e do hip-hop, o spins uma tcnica de

dan;a popular e desafiadora. Mas o que o treinador de spins tem a dizer sob

re essa tcnica no Brasil?

Conforme o treinador de spins e coreografo brasileiro, Jo S

ilva, "spins uma tcnica que exige muita prtica e habilid

ade". Ele continua: "importante aquecer bem antes de come

ar a praticar spins e lembrar de se alongar aps a prtica para evitar

leses."

Alm disso, o treinador de spins, Bruno Santos, destaca a import

ncia de manter a postura certa durante a execuao de spins. "o

fundamental manter a coluna direita e os braos esticados para mante

r o equilbrio", diz ele. "Alm disso, importante pra

ticar a tcnica com mscica, a fim de se familiarizar com o ritmo e a s

incronia."

No geral, o treinador de spins no Brasil recomenda que os danarin

os comecem com spins bsicos e vao progredindo medida que ganha

m confian;a e habilidade. E o custo de uma aula particular de spins no Bras

il varia de R\$ 50 a R\$ 100, dependendo da localizao e da experi

ncia do treinador.

Tabela: Preos de aulas particulares de spins no Brasil

;

table

thead

tr

th:Cidade

th:Preo (R\$)

tr

thead

tbody

tr

td:So Paulo

td:80-100

tr

tr

td:Rio de Janeiro

td:60-80