

Capoeira escolar: Pausenspiel

In dieser Übung lernen die Mitspieler sich im Rhythmus zu bewegen und beim Stopp der Musik in Balance zu bleiben. Wer kann sich am besten stabilisieren?

Einen Langsamen bis mittelschnellen Rhythmus aufnehmen. Das Ziel ist es zu jeder Zeit anhalten zu können, wenn die Musik unterbrochen wird, und im Gleichgewicht stehen zu bleiben, bis die Musik wieder erklingt.



Variation

Zu Beginn der Roda oder nach einer Musikpause eine bestimmte Regel einführen: so rasch wie möglich zu Boden gehen, Akrobatik einfügen oder eine spezielle Technik anwenden usw.

Quelle: mobilepraxis 46/2008, Claude Grosjean, Fabio Luiz Loureiro



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO