Capoeira escolar: Halbakrobatisches Spiel

In dieser spielerisch-akrobatischen Übung können die fortgeschrittenen Teilnehmer ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Einzige Einschränkungen: Rhythmus einhalten und Posen möglichst oft variieren.

Im mittelschnellen Rhythmus spielen. So oft wie möglich die Ebene wechseln und dabei die verschiedenen Techniken harmonisch aneinanderreihen. An geeigneten Stellen akrobatische Elemente einfügen.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO