

Capoeira escolar: Heilige Allianz

In dieser Übung verbessern die Teilnehmenden die Fähigkeit einander aufmerksam zuzuhören und stärken den Gruppenzusammenhalt. Sie lernen ausserdem sich im Takt zu bewegen.

Mit dem Verantwortlichen einen Kreis (Roda) bilden. Schulter an Schulter in die Hände klatschen und sich dazu nach dem Rhythmus des Verantwortlichen bewegen. Intensität und Schnelligkeit variieren.



Variationen

- Der Verantwortliche befindet sich im Zentrum der Roda und bewegt sich vorwärts, rückwärts, nach links und nach rechts. Die Schüler versuchen immer denselben Abstand zum Verantwortlichen zu haben und zudem untereinander in Kontakt zu bleiben. Der Kreis muss geschlossen bleiben, damit die daraus hervorgehende Energie die Schülerinnen und Schüler anspornt.
- Analog zu Variation 1, zusätzlich sollen die Schüler lernen, mit dem Nachbarn zur Linken oder zur Rechten zu reden, ohne aus dem Takt zu fallen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO