

Capoeira escolar – Am Boden: Negativa avancada – rolê

In dieser Übung führen die Teilnehmer eine Ausweichbewegung auf dem Boden aus. Dabei müssen sie sich mit beiden Händen auf dem Boden abstützen und wieder zum Stand kommen.

Aus der Position «Öffnung vorn» das hintere Bein nach vorne bringen und den Oberkörper abgestützt auf das vordere Bein absenken. Das Gesicht gut mit dem diagonal zum Standfuss liegenden Arm schützen. Mit der Hand am Boden abstützen. Rolê wie vorher ausführen.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO