

# Capoeira escolar – Ausweichen: Esquiva na ginga

Eine optimale Verteidigungstechnik zu lernen ist der Inhalt dieser Übung. Die Drehung erfolgt auf den Zehenspitzen wobei auch das Gleichgewicht gefördert wird.

Aus der Position «Öffnung vorn» den Körperschwerpunkt absenken und dabei Schultern und Rumpf einwärts drehen. Die Drehung erfolgt auf den Fussspitzen, Blick nach vorn gerichtet.

Bewegung an Ort ausführen, dann harmonisch in die Ginga einfügen. Der Kopf muss zur Seite gedreht werden. Dies dient der optimalen Verteidigung, man ist tief und bietet möglichst wenig Angriffsfläche.



---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**