

Capoeira escolar – Ausweichen: Deslocamento unilateral

Während dieser Übung lernen die Capoeiristas einen bestimmten Ausweichschritt zu meistern. Es geht darum einen Nachstellschritt nach links und nach rechts auszuführen.

Aus der Stuhlposition heraus einen Hüpfschritt machen. Richtung links und Richtung rechts wiederholen.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO