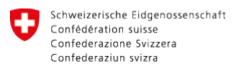
## Capoeira escolar - Ausweichen: Esquiva na ginga invertida

Mit der Übung von Ausweichbewegungen kann ein Capoeirista an Stabilität während eines Angriffs gewinnen. Hier wird eine neue Variante auszuweichen geübt.

Ausgangsposition wie bei der <u>«Esquiva na ginga»</u>, aber die Rumpfdrehung erfolgt auswärts. Das Gesicht mit dem diagonal zum Standfuss liegenden Arm schützen. Die Bewegung zuerst an Ort ausführen, dann harmonisch in die Ginga-Bewegung einfügen.



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



Bundesamt für Sport BASPO