

# 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 «Esquiva na ginga», 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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**