

Capoeira escolar: Unione sacra

In questo esercizio i partecipanti migliorano la capacità di ascolto e rafforzano la coesione del gruppo. Inoltre imparano a muoversi con ritmo.

Formare un cerchio (roda) con il responsabile. Spalle contro spalle, battere le mani spostandosi e mantenendo il ritmo imposto dal responsabile. Variare l'intensità e la velocità.



Varianti

- Il responsabile si trova al centro della roda e si sposta in avanti, all'indietro, a sinistra e a destra. Gli allievi cercano, da una parte, di mantenere la stessa distanza dal responsabile e, dall'altra, di restare a contatto gli uni con gli altri. È importante che il cerchio resti sempre chiuso affinché l'energia che ne emana stimoli continuamente gli allievi.
- Idem come la variante precedente, cercare di conversare con il proprio vicino di destra o di sinistra senza perdere il ritmo.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 46/2008, Claude Grosjean, Fabio Luiz Loureiro



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO