

Capoeira escolar – Angriff: Queixada

In dieser Übung wird eine typische Angriffsbewegung trainiert: Queixada. Hierfür müssen die Teilnehmer mit der Aussenseite des Beins einen kompletten Halbkreis ausführen.

Aus der Position «Öffnung vorn» das vordere Bein verlagern, das hintere Bein nachziehen und die Bewegung von innen gegen aussen zunächst nur mit gestrecktem Arm ausführen. Die Bewegung anschliessend mit angewinkeltem, dann mit gestrecktem Bein ausführen.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO