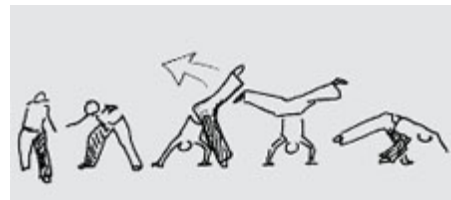


## Capoeira escolar – Kunstvoll: Aù

Die Teilnehmer lernen in dieser Übung, wie man ein Rad nach den Prinzipien der Capoeira ausführt. So entdecken sie die choreographischen Bewegungen des Sports.

Bewegung im Viervierteltakt ausführen. Die vier Stützen bilden keine gerade Linie. Beim Aù sollen die Beine nicht gestreckt, die Arme leicht angewinkelt und die Finger inwärts gerichtet sein.

Das Rad möglichst stark variieren. Zwei Partner stehen einander gegenüber, schlagen auf der einen, dann auf der andern Seite ein Rad und halten dabei ständig Blickkontakt.



---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**