

# Capoeira escolar – Angriff: Rabo de arraia

In dieser Übung lernen die Capoeiristas kombinierte Bewegungen des Angriffs. Dabei trainieren und verbessern sie auch ihre Flexibilität und Orientierungsfähigkeit.

Aus der Position «Öffnung vorn» das vordere Bein verlagern und beide Hände auf dem Boden abstützen. Das vordere Bein ist angewinkelt, das hintere gestreckt. Zwischen den Beinen durchschauen und in die Ausgangsposition zurückkehren. Beginn mit einer Ginga links, dann rechts.



## Variationen

### schwieriger

- Derselbe Bewegungsablauf, aber zusätzlich einen Halbkreis mit dem hinteren Bein ausführen und erst dann in die Ausgangsposition zurückkehren.
- Derselbe Bewegungsablauf, aber den Halbkreis schliessen, um wieder in die Position «Öffnung vorn» zu gelangen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO