

## Capoeira escolar: Gioco di pausa

In questo esercizio i capoeiristi imparano a muoversi seguendo il ritmo e a fermarsi quando la musica s'interrompe. Chi riesce a mantenere l'equilibrio?

Su un ritmo da lento a moderato. Riuscire a fermarsi in ogni momento quando la musica s'interrompe e restare in equilibrio sino a quando riprende la musica.



### Variante

Aggiungere un compito particolare all'inizio della roda o dopo un'interruzione della musica: effettuare un passaggio a terra il più rapidamente possibile, eseguire un'acrobazia o una tecnica specifica, ecc.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO