

## Capoeira escolar – All'attacco: Meia lua de frente

In questo esercizio basato sull'attacco i partecipanti disegnano un semicerchio con una gamba. Più sono flessibili più il movimento risulterà ampio.

Gamba flessa in avanti, eseguire il movimento dall'esterno verso l'interno, in un primo tempo unicamente con il braccio teso. Dalla stessa posizione, effettuare in seguito il movimento con la gamba flessa, poi tesa. Movimenti della ginga e meia lua de frente della gamba sinistra, poi della gamba destra.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**