

# Capoeira escolar – Schivata: Esquiva na ginga invertida

I movimenti di finta e di schivata permettono di acquisire una buona stabilità e di uscire dalla traiettoria di un attacco. Questo esercizio propone una variante – con un movimento verso l'esterno – da sperimentare.

Posizione identica al movimento «esquiva na ginga», ma la rotazione del tronco va effettuata verso l'esterno. Proteggersi il viso con la mano opposta al piede d'appoggio. Movimento da realizzare dapprima sul posto e poi includendolo armoniosamente in quello della ginga.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO