

Capoeira escolar – All'attacco: Armada

L'obiettivo di questo esercizio è di eseguire correttamente un nuovo attacco circolare più complesso della «meia lua de frente» o della «queixada».

Gamba flessa in avanti, effettuare un mezzo giro sul posto (movimento accompagnato dalle braccia, sguardo rivolto in avanti). Da questa nuova posizione, eseguire il movimento dall'interno verso l'esterno dapprima con la gamba anteriore flessa, poi tesa. Quando si controlla questo movimento si può includerlo armoniosamente nella 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