

Capoeira escolar – Vorbereitung: Muskelkorsett

Um richtig Capoeira spielen zu können, brauchen die Sportler genügend Kraft. Darum werden die Teilnehmenden mit dieser Übung gekräftigt und zu einer guten Körperhaltung geführt.

Drei bis vier Übungen zur Stärkung der Muskulatur ausführen.
Schwerpunkt zunächst auf Qualität, dann auf Quantität legen.



Capoeira escolar –
Vorbereitung: Liegestütz

Variation

Verschiedene Arten von Liegestützen ausführen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO