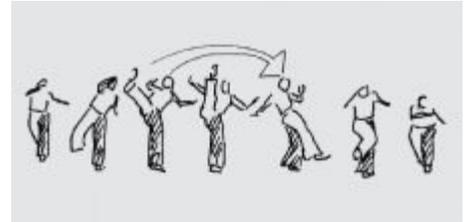


Capoeira escolar – Angriff: Meia lua de frente

Bei dieser Angriffs-Übung müssen die Teilnehmer einen Halbkreis mit einem Bein in der Luft machen. Je beweglicher der Capoeirista ist, umso höher kann er sein Bein schwingen.

Aus der Position «Öffnung vorn» die Bewegung von aussen gegen innen zunächst nur mit gestrecktem Arm ausführen. Aus derselben Position die Bewegung anschliessend mit angewinkelter, dann mit gestrecktem Bein ausführen. Ginga- und Meialua-de-frente-Bewegungen des linken, dann des rechten Beins.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO