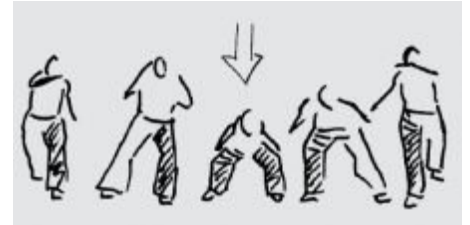


Capoeira escolar – Ausweichen: Cocorinha

Diese Übung bildet die Grundlage für Scheinangriffe und Ausweichbewegungen. Sich eine gute Stabilität anzueignen ist wichtig um Angriffe abwehren zu können.

Man geht breitbeinig in die Hocke. Die Bewegung mit dem Arm begleiten und dabei den Kopf schützen. Auf eine richtige Knieposition achten. Bewegung zuerst an Ort ausführen, dann harmonisch in die Ginga-Bewegung einfügen.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO