Capoeira escolar – Kunstvoll: Bananeira

Die Zielform dieser Übung ist der Handstand. Die Capoeiristas versuchen so lange wie möglich und mit Zusatzbewegungen in der Position zu bleiben. Wer gewinnt?

In der Ausgangsposition sind die Arme angespannt und gestreckt, die Hände am Boden. Dann die Beine leicht anheben.

Dieselbe Bewegung, aber dabei versuchen, die Füsse gegeneinander zu schlagen oder aneinander zu reiben. Wer kann die beiden Bewegungen nacheinander ausführen?

Variationen

Neue Formen finden.

schwieriger

Wer hält am längsten den Kopf unten und bleibt dabei im Gleichgewicht?

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO