

# Capoeira escolar – Ausweichen: Deslocamento bilateral

In dieser Ausweichbewegung wird das Körpergewicht jeweils von einem Bein aufs andere verlagert. Die Übung führt zum Erlernen eines geschickten Scheinangriffs.

In dem Moment, wo der hintere Fuss nach vorne kommt, das Körpergewicht verlagern und den vordern Fuss seitwärts wegdrängen.

Der Rumpf ist in die Gegenrichtung gebeugt. In bodennaher Position bleiben und sich rasch wegbewegen. Die Bewegung wie ein Scheinangriff mit dem ganzen Körper durchführen.



---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**