

Capoeira escolar: A specchio

In questo esercizio i giocatori imparano ad ascoltare attentamente e allenano la capacità di concentrazione. Non è sempre facile muoversi al ritmo giusto.

Disporsi due a due in modo speculare. Cantare e battere le mani seguendo il ritmo imposto dal responsabile. Esempio: il responsabile dà il ritmo, poi aggiunge un canto (ad es. «be-rim-bau»). Gli alunni ripetono le parole.



Varianti

- Idem come sopra ma gli allievi si muovono nella palestra.
- Il responsabile e gli allievi cantano simultaneamente canzoni diverse. Esempio: «Lale ê la», «Olelê», ecc.
- Idem ma gli allievi si spostano liberamente per la palestra.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 46/2008, Claude Grosjean, Fabio Luiz Loureiro



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO