

Capoeira escolar – Preparazione: Insieme

Un esercizio da svolgere in gruppo che serve a sottolineare l'assenza della nozione avversario nella capoeira escolar. L'accento è posto sulla roda e sulla sua funzione nel gioco.

Formare un cerchio tenendosi per mano. Allontanarsi e avvicinarsi il più possibile gli uni agli altri senza rompere il cerchio. Rispettare costantemente i propri limiti e quelli dei partner.



Variante

Inclinare progressivamente il busto tenendosi sempre per mano; dalla posizione seduta effettuare una capriola all'indietro. Spostarsi poi correndo in diverse direzioni.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP