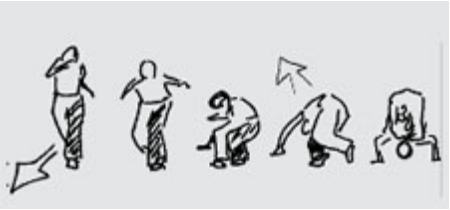
Capoeira escolar – Con arte: Bananeira de angola

Dopo qualche passo al suolo, i partecipanti eseguono un appoggio sulla testa. Questo esercizio permette di allontanarsi con eleganza dal partner.

Appoggio con tre punti di contatto a terra (a forma di triangolo). In un primo tempo rimanere compatti. Sollevare le anche prima di lanciare i piedi verso l'alto. Metodologia identica al movimento precedente – «Bananeira».



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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO