

## Capoeira escolar – A terra: Negativa na ginga – rolê

L'obiettivo di questo esercizio è di assimilare un movimento al suolo (rasteira) per schivare un attacco avversario o prepararsi ad un attacco. I partecipanti imparano anche a occupare correttamente lo spazio nella roda.

Gamba flessa in avanti, abbassare il corpo spostando il proprio peso sulla gamba posteriore e mettersi in appoggio a terra con la mano opposta.

Spostare la gamba anteriore e poi muoversi lateralmente per ritrovarsi in posizione gattoni e guardare fra le gambe. Effettuare una rotazione per riportare la gamba flessa in avanti. Collegare i movimenti fra di loro in modo fluido.



---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO