

## Capoeira escolar – Con arte: Queda de rins

Mantenersi in equilibrio su una spalla è l'obiettivo di questo movimento che richiede forza e mobilità. L'esercizio permette ai capoeiristi di aggiungere un nuovo movimento coreografico alla loro danza.

Dalla posizione «sedia», scegliere un lato, assumere una posizione di appoggio sul gomito, posare l'altra mano davanti a sé per mantenere l'equilibrio. In un primo tempo, le gambe possono rimanere a terra. In seguito, sollevare una gamba flessa poi la seconda.



---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO