

## Capoeira escolar – Angriff: Armada

Einen weiteren Kreiskick-Angriff richtig auszuführen ist das Ziel dieser Übung. Die Teilnehmer eignen sich nach und nach komplexere Bewegungen an.

Aus der Position «Öffnung vorn» eine halbe Drehung an Ort ausführen (Arme bewegen sich mit, Blick nach vorn gerichtet).

Aus dieser neuen Position heraus die Bewegung von innen gegen aussen mit zunächst angewinkeltem, dann gestrecktem vordern Bein ausführen. Sobald diese Bewegung sitzt, wird sie harmonisch in die Ginga eingefügt.



---

Quelle: mobilepraxis 46/2008, Claude Grosjean, Fabio Luiz Loureiro



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**