

Capoeira escolar – A terra: Finta lateral – negativa – rolê

Durante questo esercizio i capoeiristi integrano diversi elementi per formare un movimento al suolo. In questo modo imparano a occupare lo spazio.

Avanzare un piede all'altezza dell'altro. Inclinare il corpo e toccare terra con la mano. Effettuare una rotazione sulla punta dei piedi e abbassarsi in «negativa» dall'altra parte. Dalla posizione «negativa» eseguire il rolê.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO