

Capoeira escolar – Preparazione: Rilasciare

Qui l'obiettivo è che i partecipanti percepiscano e rispettino i limiti dei partner. In questo esercizio di riscaldamento i giocatori si tengono sempre per mano.

In cerchio, realizzare diversi movimenti di allungamento.



Variante

Idem come esercizio al suolo.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO