

Capoeira escolar – A terra: Negativa avancada – rolê

In questo esercizio i partecipanti effettuano un movimento rasteira durante il quale appoggiano entrambe le mani a terra.

Gamba flessa in avanti, spostare in avanti la gamba posteriore in diagonale e abbassare il corpo assumendo una posizione di appoggio sulla gamba anteriore. Proteggersi bene il viso con il braccio opposto al piede in appoggio. Sostenersi con la mano posata a terra. Eseguire il rolê come in precedenza.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO