

Capoeira escolar – Ausweichen: Pêndulo

Diese Übung ermöglicht es den Capoeiristas Angriffen durch Verschieben nach links oder rechts auszuweichen. Die Bewegungen führen auch zur Stärkung des gesamten Körpers.

Rumpf aus der Stuhlposition links und rechts seitwärts schwingen.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO