

Capoeira escolar – Am Boden: Negativa na ginga – rolê

Das Ziel dieser Übung ist es, eine Bodenbewegung (Rasteira) fürs Ausweichen oder einen Angriff zu lernen. Die Capoeiristas lernen den Raum zu nutzen und verbessern ihre Beweglichkeit.

Aus der Position «Öffnung vorn» den Körper absenken, das Gewicht auf das hintere Bein verlagern, und mit der gegenüberliegenden Hand am Boden abstützen.



Vorderes Bein verlagern, eine Seitwärtsbewegung ausführen, auf alle Viere gehen und zwischen den Beinen hindurchschauen. Dann eine Rotation ausführen, um in die Position «Öffnung vorn» zurückzukehren. Mehrere Bewegungen aneinanderreihen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO