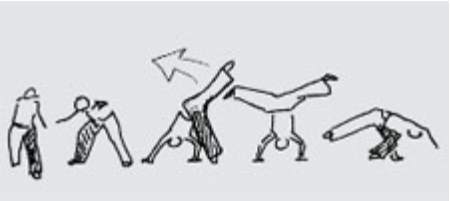
Capoeira escolar – Con arte: Aù

Durante questo esercizio i partecipanti imparano ad eseguire una ruota secondo i principi della capoeira. In questo modo scoprono uno dei movimenti coreografici di questo sport.



Movimento in quattro tempi. I quattro appoggi non avvengono su una linea retta. Durante la ruota, non bisogna tendere le gambe, le braccia sono leggermente flesse e le dita della mano sono orientate verso l'interno.

Variare il più possibile le ruote. Due partner posizionati uno di fronte all'altro eseguono delle ruote da un lato e poi dall'altro senza mai perdere il contatto visivo.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO