

Capoeira escolar – All'attacco: Rabo de arraia

In questo esercizio i capoeiristi sperimentano un attacco combinando diversi movimenti. Inoltre migliorano la loro mobilità e il loro senso d'orientamento.

Gamba flessa in avanti, spostare la gamba anteriore e posare a terra le due mani. La gamba anteriore è flessa, quella posteriore invece è tesa. Guardare fra le gambe e ritornare nella posizione iniziale. Iniziare da una ginga a sinistra, poi a destra.



Varianti

piu difficile

- Stesso movimento aggiungendo un semicerchio con la gamba posteriore prima di riassumere la posizione iniziale.
- Stesso movimento terminando il cerchio con la gamba flessa in avanti.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO