

# Capoeira escolar – Vorbereitung: Reaktionsfähigkeit

In dieser Übung wird die Aufmerksamkeit gegenüber dem Mitspieler gefördert. Zu Beginn und am Ende wird ein Grussritual durchgeführt. Während des Spiels werden Ausweich- den Abblockbewegungen vorgezogen.

Zweiergruppen bilden. Schultern, Schenkel, Füße usw. des Partners berühren, ohne selbst berührt zu werden. Der Verantwortliche gibt Anfang und Ende der Übung mit einem Instrument bekannt. Sobald er zu spielen aufhört, stehen die Schüler sofort still. Intensität und Schnelligkeit variieren und so das unmittelbare Reagieren der Zuhörer fördern.



## Variationen

### einfacher

- Alle gegen alle (immer auf den Verantwortlichen hören).
- Kleinmaterial benützen (Wäscheklammern, Schnüre, Ballone), das man am Sportanzug befestigt.

### schwieriger

- Auf allen Vieren ausführen (rücklings oder bäuchlings).
- Einer der Spieler steht, der andere ist auf allen Vieren; der stehende Spieler muss hinter dem Rücken desjenigen vorbeigehen, der auf allen Vieren ist, um ihn zu berühren.

## Capoeira escolar – Vorbereitung: Auf allen Vieren

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO