

## Capoeira escolar – A terra: Troca de negativa

Questo esercizio permette ai capoeiristi di imparare un movimento di transizione al suolo cambiando appoggio e direzione.

Dalla posizione negativa (seduti sulla gamba posteriore, l'altra gamba tesa in avanti), cambiare appoggio e direzione per ritrovarsi in posizione inversa.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO