

# Capoeira escolar – Vorbereitung: Lockern

Das Ziel ist es hier, dass die Capoeiristas die Grenzen der Partner kennen und respektieren lernen. Bei dieser Aufwärm-Übung wird der Handkontakt nicht aufgelöst.

Im Kreis verschiedene Dehnungsübungen machen.



## Variation

Analog, aber mit Übungen am Boden.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**