

Capoeira escolar – Kunstvoll: Bananeira de angola

Bei dieser akrobatischen Übung am Boden kommen die Teilnehmer in den Kopfstand mit angewinkelten Beinen. Das Ziel ist es im Spiel kreativ Distanz zum Partner zu gewinnen.

Stütze mit drei Bodenkontakten (in Dreiecksform) ausführen. Zunächst kompakt bleiben. Dann die Hüften anheben, bevor die Füße in die Höhe schiessen.

Methode wie bei der vorangehenden Bewegung «Bananeira».



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO