

Capoeira escolar – Vorbereitung: Gemeinsam

Bei dieser Übung in der Gruppe geht es darum hervorzuheben, dass man bei Capoeira escolar keine Gegner hat. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Roda und ihrer Rolle im Spiel.

Einen Kreis bilden und sich die Hand reichen. Sich möglichst weit voneinander entfernen und sich dann wieder so stark wie möglich annähern, ohne den Kreis zu brechen. Die eigenen Grenzen und diejenigen der Partnerinnen und Partner ständig respektieren.



Variation

Ohne loszulassen nach und nach den Oberkörper nach vorn beugen; aus sitzender Stellung eine Rolle rückwärts machen; in verschiedene Richtungen davonrennen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO