

Capoeira escolar – Am Boden: Troca de negativa

Diese Übung ermöglicht es mit einer Bodenbewegung (Rasteira) den Übergang von einem Bein auf das andere zu lernen. Das Körpergewicht wird geschmeidig von einer Seite zur anderen verlagert.

Aus der Position «Negativa» (auf dem hinteren Bein sitzend, das andere Bein nach vorn gestreckt) in die Stütze und die Richtung wechseln, um in die seitenverkehrte Position zu gelangen.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO