

Capoeira escolar – Am Boden: Finta lateral – negativa – rolê

Während dieser Übung nutzen die Capoeiristas mit ihren Bewegung auf dem Boden den Raum möglichst gut aus. Dabei versuchen sie verschiedene Elemente einzubeziehen.

Einen Fuss nach vorn auf die Höhe des andern bringen. Den Rumpf beugen und den Boden mit der Hand berühren.

Dann eine Rotation auf den Zehenspitzen ausführen und auf der andern Seite in die «Negativa» hinuntergehen. Schliesslich eine Rolê aus der Position «Negativa» ausführen.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO