

Capoeira escolar – Kunstvoll: Queda de rins

Ausbalanciert in dem Schulterstütz zu bleiben, ist das Ziel dieses Bewegungsablaufes. Diese akrobatische Übung erfordert sowohl Kraft als auch Beweglichkeit.

Aus der Stuhlposition heraus eine Seite auswählen und auf dem Ellenbogen abstützen, die andere Hand vor sich hinhalten, um im Gleichgewicht zu bleiben.

Zunächst können die Beine am Boden bleiben. Anschliessend eines der Beine angewinkelt, dann das zweite auf dem andern Arm absetzen.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO