

Capoeira escolar – Preparazione: Reattivi

In questo esercizio gli allievi sono sensibilizzati all'ascolto degli altri e all'inizio e alla fine viene introdotto un rituale del saluto. Durante il gioco occorre privilegiare i movimenti di schivata a quelli di bloccaggio.

A due a due. Toccare le spalle, le cosce, i piedi, ecc. del proprio partner senza farsi toccare. Il responsabile indica l'inizio e la fine dell'esercizio con l'ausilio di uno strumento. Quando interrompe il gioco, gli allievi restano immobili. Variare l'intensità e la rapidità per favorire una reazione subitanea dei partecipanti.



Varianti

- Tutti contro tutti (sempre all'ascolto del responsabile);
- Utilizzare materiale di piccole dimensioni (mollette, cordicelle, palloncini) da appendere ai vestiti.

plus difficile

- Idem come l'esercizio precedente ma in posizione gattoni (dorsale o ventrale).
- Uno dei giocatori sta in piedi e l'altro in posizione gattoni; il primo deve passare dietro il secondo per poterlo toccare.

Capoeira escolar – Preparazione: In posizione gattoni

Fonte: Insetto pratico «mobile» 46/2008, Claude Grosjean, Fabio Luiz Loureiro



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO