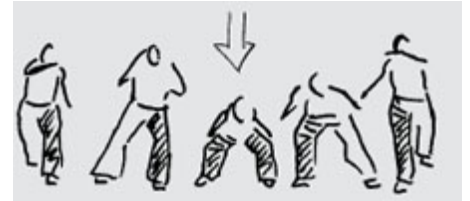


## Capoeira escolar – Schivata: Cocorinha

Durante questo esercizio i capoeiristi imparano il movimento di schivata verso il basso, la cosiddetta cocorinha. In questo modo riescono ad uscire dalla traiettoria di un attacco.

Nella posizione «sedia», abbassare il centro di gravità del corpo. Accompagnare il movimento con le braccia che proteggono la testa. Controllare che le ginocchia siano in posizione corretta. Il movimento va realizzato dapprima sul posto e poi includendolo armoniosamente in quello della ginga.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO