

Capoeira escolar – Schivata: Pêndulo

Questo movimento permette ai capoeiristi di schivare gli attacchi spostandosi verso sinistra o destra.

Bilanciamento laterale del tronco a sinistra e a destra dalla posizione «sedia».



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO