

## Capoeira escolar – All'attacco: Queixada

La queixada, presentata in questo esercizio, è un tipico movimento di attacco. I capoeiristi devono effettuare un movimento rotatorio dall'interno verso l'esterno con la gamba.

Gamba flessa in avanti, spostare la gamba anteriore, riportare la gamba posteriore ed eseguire il movimento dall'interno verso l'esterno, in un primo tempo soltanto con il braccio teso. Eseguire in seguito il movimento con la gamba flessa, poi tesa.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO