

Capoeira escolar – Schivata: Esquiva na ginga

L'obiettivo di questo esercizio è di imparare la buona tecnica di difesa. I partecipanti si mettono sulla punta dei piedi per effettuare una rotazione con un movimento verso il basso.

Gamba flessa in avanti, abbassare il centro di gravità del corpo girando le spalle e il tronco verso l'interno. La rotazione si fa sulla punta dei piedi, con lo sguardo rivolto in avanti. Il movimento va realizzato dapprima sul posto e poi includendolo armoniosamente in quello della ginga.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO