

Capoeira escolar – Schivata: Deslocamento unilateral

Durante questo esercizio i capoeiristi imparano un nuovo movimento di schivata. Si tratta di un «pas chassé» verso sinistra e poi verso destra.

Effettuare un «pas chassé» dalla posizione «sedia». Ripetere a sinistra e a destra.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO