

# Capoeira escolar – Schivata: Deslocamento bilateral

Questo esercizio permette di allenare un movimento identico ad una finta. Consiste a trasferire il peso del corpo da una gamba all'altra.

Nel momento in cui si sposta in avanti il piede posteriore, trasferire il peso del corpo e slittare il piede anteriore lateralmente. Il tronco è inclinato verso il lato opposto. Restare in posizione bassa e spostarsi rapidamente. Movimento identico ad una finta di corpo.



---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**