

# Capoeira escolar – Con arte: Bananeira

Testa in giù e piedi in aria sono l'obiettivo di questo esercizio. Chi riesce a mantenere il più a lungo possibile questa posizione?

Braccia stabili e tese, posare le mani per terra. Sollevare leggermente le gambe. Stesso movimento ma cercando di battere/ sfregare i piedi l'uno contro l'altro. Chi riesce ad eseguire entrambe le azioni una dopo l'altra?



## Varianti

Trovare delle nuove forme.

## più difficile

Chi resta per più tempo in equilibrio a testa in giù?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO