Capoeira escolar – Preparazione: Rafforzamento

Per poter mettere in pratica correttamente la capoeira, i partecipanti necessitano di forza a sufficienza. Questo esercizio aiuta a migliorare la forza e la postura.

Effettuare da tre a quattro esercizi diversi di rafforzamento della zona addominale. Dapprima porre l'accento sulla qualità e poi sulla quantità. In posizione statica e poi dinamica.

Variante

Effettuare degli appoggi frontali in modi diversi.

Capoeira escolar – Preparazione: Appoggio frontale

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO