

## Capoeira escolar: Gioco semicoreografico

Questo esercizio permette ai partecipanti più avanzati di sfogare la loro creatività. Gli unici obblighi sono di rispettare il ritmo e di variare il più possibile i movimenti.

Su un ritmo moderato. Cambiare piano il più spesso possibile concatenando in modo armonioso le varie tecniche (mai due volte lo stesso concatenamento). Introdurre delle acrobazie in modo ragionevole.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**