Merkliste – Capoeira escolar - Angriffsbewegungen

Capoeira escolar – Angriff: Meia lua de frente

Bei dieser Angriffs-Übung müssen die Teilnehmer einen Halbkreis mit einem Bein in der Luft machen. Je beweglicher der Capoeirista ist, umso höher kann er sein Bein schwingen.

Aus der Position «Öffnung vorn» die Bewegung von aussen gegen innen zunächst nur mit gestrecktem Arm ausführen. Aus derselben Position die Bewegung anschliessend mit angewinkeltem, dann mit gestrecktem Bein ausführen. Ginga- und Meialua-de-frente-Bewegungen des linken, dann des rechten Beins.

Quelle: mobilepraxis 46/2008, Claude Grosjean, Fabio Luiz Loureiro

Capoeira escolar – Angriff: Queixada

In dieser Übung wird eine typische Angriffsbewegung trainiert: Queixada. Hierfür müssen die Teilnehmer mit der Aussenseite des Beins einen kompletten Halbkreis ausführen.

Aus der Position «Öffnung vorn» das vordere Bein verlagern, das hintere Bein nachziehen und die Bewegung von innen gegen aussen zunächst nur mit gestrecktem Arm ausführen. Die Bewegung anschliessend mit angewinkeltem, dann mit gestrecktem Bein ausführen.

Quelle: mobilepraxis 46/2008, Claude Grosjean, Fabio Luiz Loureiro

Capoeira escolar – Angriff: Armada

Einen weiteren Kreiskick-Angriff richtig auszuführen ist das ist das Ziel dieser Übung. Die Teilnehmer eignen sich nach und nach komplexere Bewegungen an.

Aus der Position «Öffnung vorn» eine halbe Drehung an Ort ausführen (Arme bewegen sich mit, Blick nach vorn gerichtet).

Aus dieser neuen Position heraus die Bewegung von innen gegen aussen mit zunächst angewinkeltem, dann gestrecktem vordern Bein ausführen. Sobald diese Bewegung sitzt, wird sie harmonisch in die Ginga eingefügt.

Quelle: mobilepraxis 46/2008, Claude Grosjean, Fabio Luiz Loureiro

Capoeira escolar – Angriff: Rabo de arraia

In dieser Übung lernen die Capoeiristas kombinierte Bewegungen des Angriffs. Dabei trainieren und verbessern sie auch ihre Flexibilität und Orientierungsfähigkeit.

Aus der Position «Öffnung vorn» das vordere Bein verlagern und beide Hände auf dem Boden abstützen. Das vordere Bein ist angewinkelt, das hintere gestreckt. Zwischen den Beinen durchschauen und in die Ausgangsposition zurückkehren. Beginn mit einer Ginga links, dann rechts.

Variationen

schwieriger

- Derselbe Bewegungsablauf, aber zusätzlich einen Halbkreis mit dem hinteren Bein ausführen und erst dann in die Ausgangsposition zurückkehren.
- Derselbe Bewegungsablauf, aber den Halbkreis schliessen, um wieder in die Position «Öffnung vorn» zu gelangen.

Quelle: mobilepraxis 46/2008, Claude Grosjean, Fabio Luiz Loureiro