



## Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

<b>ATIVIDADES COMPLEMENTARES</b>
<b>Professor (a):</b> Jonas Ornela Saracho
<b>Projeto:</b> Capoeira
<b>Escola:</b> Elpidio Peluffo / Ramiro Noronha / Academia Gingart
<b>Período:</b> 19/10 A 30/10

### Atividade 01 – Movimentação Giratória

#### Rabo de Arraia

Este movimento é idêntico a meia lua solta, porém não se coloca a mão no chão. 1º na base da ginga (perna direita atrás), irá encurvar o corpo e girar a 180º graus, 2º faça o movimento circular sem usar o apoio da mão no chão, 3º volte a posição inicial.



## Atividade 02 – Floreio/Acrobacia

### Aú Sem as Mãos

Vamos lembrar os movimentos anteriores e fazê-los juntos dessa vez, para facilitar a execução do movimento.

1º na base (pernas entre abertas) irá realizar o martelo girado, 2º quando estiver no meio do movimento gire o corpo para trás e faça o rabo de arraia.

Obs: o movimento deve ser realizado no ar, sem o apoio da mão no chão.

