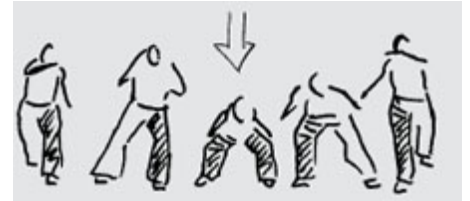


Capoeira escolar – Feinte et esquive: Cocorinha

Au cours de cet exercice, les capoeiristes apprennent un mouvement d'esquive vers le bas, le cocorinha. Ils sont ainsi en mesure de sortir de la trajectoire d'une attaque.

De la position chaise, abaisser le centre de gravité du corps. Accompagner le mouvement avec les bras protégeant la tête. Prendre garde à une position correcte des genoux. Mouvement à réaliser d'abord sur place, puis en l'incluant de manière harmonieuse dans le mouvement de la ginga.



Source: Cahier pratique «mobile» 46/2008, Claude Grosjean, Fabio Luiz Loureiro



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO