

Capoeira escolar – Feinte et esquive: Esquiva na ginga

L'objectif de cet exercice est l'apprentissage d'une bonne technique de défense. Sur la pointe des pieds, les participants effectuent une rotation avec un mouvement vers le bas.

De la position fente avant, abaisser le centre de gravité du corps tout en pivotant les épaules et le tronc vers l'intérieur. La rotation se fait sur la pointe des pieds, le regard vers l'avant. 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