

Capoeira escolar – Au sol: Negativa na ginga – rolê

L'objectif de cet exercice est d'assimiler un mouvement au sol (rasteira) pour esquiver une attaque adverse ou préparer soi-même une attaque. Les capoeiristes apprennent également à bien occuper l'espace dans la roda.

De la position fente avant, abaisser le corps en déplaçant son poids sur la jambe arrière et prendre appui sur le sol avec la main opposée.

Décaler la jambe avant, puis se déplacer latéralement pour se retrouver en position quadrupédique et regarder entre les jambes. Effectuer une rotation pour revenir à la position fente avant. Enchaîner les mouvements de manière fluide.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO