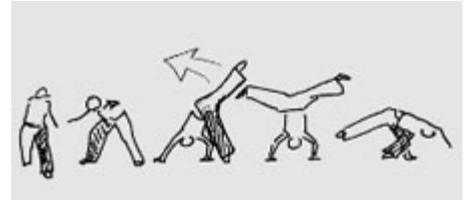


Capoeira escolar – Avec art: Aù

Durant cet exercice, les participants apprennent à exécuter une roue selon les principes de la capoeira. Ils découvrent un des mouvements chorégraphiques de ce sport.

Mouvement en quatre temps. Les quatre appuis ne se font pas sur une ligne droite. Lors de la roue, les jambes ne doivent pas être tendues, les bras sont légèrement fléchis et les doigts de la main sont orientés vers l'intérieur. Varier le plus possible les roues. Face à face, deux partenaires exécutent des roues d'un côté puis de l'autre tout en gardant un contact visuel constant.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO