

Capoeira escolar – Attaque: Queixada

Le queixada, présenté dans cet exercice, est un mouvement d'attaque typique. Les capoeiristes doivent effectuer un mouvement de rotation de l'intérieur vers l'extérieur avec la jambe.

De la position fente avant, décaler la jambe avant, ramener la jambe arrière et exécuter le mouvement de l'intérieur vers l'extérieur uniquement avec le bras tendu dans un premier temps. Exécuter ensuite le mouvement avec la jambe fléchie, puis tendue.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO