

Capoeira escolar – Attaque: Meia lua de frente

Dans cet exercice d'attaque, les capoeiristes dessinent un demi-cercle avec une jambe. Plus ils sont souples, plus le mouvement sera ample.

De la position fente avant, exécuter le mouvement de l'extérieur vers l'intérieur uniquement avec le bras tendu dans un premier temps. De la même position, exécuter ensuite le mouvement avec la jambe fléchie, puis tendue. Mouvements de la ginga et meia lua de frente de la jambe gauche, puis de la jambe droite.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO