

Capoeira escolar: Jeu mi-chorégraphique

Cet exercice permet aux participants les plus avancés de laisser libre cours à leur créativité. Les seules consignes sont de respecter le rythme et de varier le plus possible les mouvements.

Sur un rythme modéré. Changer de plans le plus souvent possible en enchaînant de manière harmonieuse les différentes techniques (jamais deux fois le même enchaînement). Introduire judicieusement des acrobaties.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO