

Capoeira escolar – Feinte et esquive: Pendulo

Ce mouvement permet aux capoeiristes d'esquiver les attaques en se déplaçant vers la gauche ou la droite.

Balancement latéral du tronc à gauche et à droite depuis la position chaise.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO