

Capoeira escolar – Au sol: Negativa avancada – rolê

Dans cet exercice, les capoeiristes effectuent un mouvement rasteira au cours duquel ils prennent appui sur le sol avec les deux mains.

De la position fente avant, avancer la jambe arrière en diagonale et abaisser le corps en prenant appui sur la jambe avant. Bien se protéger le visage avec le bras opposé au pied en appui. S'appuyer avec la main au sol.



Décaler la jambe avant, puis se déplacer latéralement pour se retrouver en position quadrupédique et regarder entre les jambes. Effectuer une rotation pour revenir à la position fente avant.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO