

## Capoeira escolar: Jeu de pause

Dans cet exercice, les capoeiristes apprennent à bouger en rythme et à s'arrêter en même temps que la musique. Qui parvient alors à maintenir son équilibre?

Sur un rythme lent à modéré. Etre capable de s'arrêter à tout moment lorsque la musique s'interrompt et de rester en équilibre jusqu'à la reprise de la musique.



### Variante

Ajouter une consigne particulière en début de roda ou après une interruption de la musique: effectuer un passage au sol le plus rapidement possible, placer une acrobatie ou une technique spécifique, etc.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO