

Capoeira escolar – Feinte et esquive: Esquiva na ginga invertida

Les mouvements de feinte et d'esquive permettent d'acquérir une bonne stabilité et de sortir de la trajectoire d'une attaque. Cet exercice propose une variante – avec un mouvement vers l'extérieur – à expérimenter.

Position identique au mouvement «esquiva na ginga», mais la rotation du tronc est effectuée vers l'extérieur. Se protéger le visage avec la main opposée au pied en appui. Mouvement à réaliser d'abord sur place, puis en l'incluant de manière harmonieuse dans le mouvement de la ginga.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO