

Capoeira escolar – Avec art: Queda de rins

Se maintenir en équilibre sur une épaule est l'objectif de ce mouvement qui requiert force et mobilité. Il permet aux capoeiristes d'ajouter un nouveau mouvement chorégraphique à leur danse.

De la position chaise, choisir un côté, prendre appui sur le coude, poser l'autre main devant soi pour maintenir l'équilibre. Les jambes peuvent être au sol dans un premier temps. Ensuite, lever une jambe (fléchie), puis la deuxième.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO