

Capoeira escolar – Feinte et esquive: Deslocamento bilateral

Cet exercice met en scène un mouvement identique à une feinte. Il consiste à transférer le poids du corps d'une jambe à l'autre.

Avancer le pied arrière, transférer le poids du corps sur cette jambe-là et chasser l'autre pied latéralement. Le tronc est incliné du côté opposé.

Rester en position basse et effectuer un déplacement rapide.

Mouvement identique à une feinte de corps.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO