

Capoeira escolar – Attaque: Armada

L'objectif de cet exercice est d'exécuter correctement une nouvelle attaque circulaire, plus complexe que le «meia lua de frente» ou le «queixada».

De la position fente avant, effectuer un demi-tour sur place (mouvement accompagné des bras, regard porté vers l'avant). De cette nouvelle position, exécuter le mouvement de l'intérieur vers l'extérieur avec la jambe avant fléchie, puis tendue. Dès que ce mouvement est maîtrisé, l'inclure de manière harmonieuse dans 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