

## Capoeira escolar – Avec art: Bananeira de angola

Après quelques pas au sol, les participants montent en appui renversé sur la tête, jambes fléchies. Cet exercice leur permet de prendre avec élégance de la distance par rapport à leur partenaire.

Appui avec trois points de contact au sol (en forme de triangle). Rester compact dans un premier temps. Monter les hanches avant de lancer les pieds vers le haut. Méthodologie identique à «[Bananeira](#)»:



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO