

# Capoeira escolar – Feinte et esquive: Deslocamento unilateral

Au cours de cet exercice, les capoeiristes apprennent un nouveau pas d'esquive. Il s'agit de faire un pas chassé vers la gauche, puis vers la droite.

Effectuer un pas chassé depuis la position chaise. Répéter à gauche et à droite.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO