

Capoeira escolar – Au sol: Finta lateral – negativa – rolê

Au cours de cet exercice, les capoeiristes intègrent différents éléments pour former un mouvement au sol. Ils apprennent ainsi à occuper l'espace.

Avancer le pied à la hauteur de l'autre. Incliner le corps et toucher le sol avec la main. Effectuer une rotation sur la pointe des pieds et descendre en «negativa» (assis sur la jambe arrière, l'autre jambe tendue devant) de l'autre côté.



De la position negativa, exécuter le rolê: décaler la jambe avant, puis se déplacer latéralement pour se retrouver en position quadrupédique et regarder entre les jambes. effectuer une rotation pour revenir à la position fente avant. Enchaîner les mouvements de manière fluide.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO