

Capoeira escolar – Avec art: Bananeira

Tête en bas et pieds en l'air sont la finalité de cet exercice! Qui se maintient le plus longtemps dans cette position?

Bras fermes et tendus, poser les mains au sol. Soulever légèrement les jambes. Même mouvement, mais en essayant de taper/frotter les pieds l'un contre l'autre. Qui parvient à effectuer les deux actions l'une après l'autre?



Variantes

Trouver de nouvelles formes.

plus difficile

Qui demeure le plus longtemps possible en équilibre la tête en bas?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO