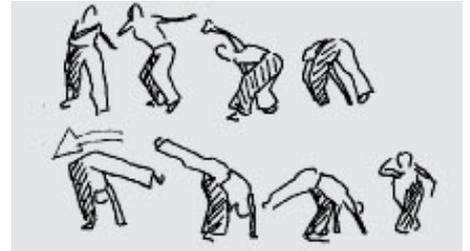


# Capoeira escolar – Attaque: Rabo de arraia

Dans cet exercice, les capoeiristes expérimentent une attaque combinant plusieurs mouvements. En outre, ils améliorent leur mobilité et leur orientation.

De la position fente avant, décaler la jambe avant et poser les deux mains au sol. La jambe avant est fléchie, la jambe arrière est tendue. Regarder entre les jambes et revenir à la position initiale. Débuter par une ginga à gauche, puis à droite.



## Variations

### plus difficile

- Même déroulement du mouvement en ajoutant un demi-cercle avec la jambe arrière avant de revenir à la position initiale.
- Même déroulement du mouvement en terminant le cercle afin de se retrouver en position fente avant.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO