

Capoeira escolar – Préparation: Ensemble

Dans cet exercice, il s'agit avant tout de mettre en exergue l'absence de la notion d'adversaire en capoeira scolaire. L'accent est également mis sur la roda et son rôle dans le jeu.

Former un cercle en se tenant par la main. S'éloigner et se rapprocher le plus possible l'un de l'autre sans rompre le cercle. Respecter constamment ses propres limites et celles de ses partenaires.



Variante

Sans lâcher prise, incliner progressivement le buste en avant; de la position assise, effectuer une roulade arrière; se déplacer en courant dans différentes directions.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO