Capoeira escolar – Préparation: Gainage

La capoeira demande aussi certaine capacité musculaire. Dans cet exercice préparatoire, les participants améliorent simultanément la force et la tenue du corps.

Effectuer trois à quatre exercices de gainage différents. Mettre d'abord l'accent sur la qualité puis la quantité. En position statique puis dynamique.

Variante

Effectuer des appuis faciaux de différentes manières.

Capoeira escolar – Préparation: Appuis faciaux

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO