

Capoeira escolar: Union sacrée

Dans cet exercice, les participants améliorent la qualité de l'écoute et renforcent la cohésion du groupe. Ils apprennent aussi à se déplacer en rythme.

Former un cercle (roda) avec le responsable au centre. Epaules contre épaules, taper des mains tout en se déplaçant et en maintenant le rythme imposé par le responsable. Varier l'intensité et la vitesse.



Variantes

- Le responsable se déplace en avant, en arrière, à gauche et à droite. Les élèves essaient, d'une part, de garder la même distance avec le responsable et, d'autre part, de rester au contact l'un de l'autre. Il est important que le cercle demeure fermé pour que l'énergie qui s'en dégage stimule les élèves.
- Idem à la variante précédente, mais en étant capable de converser avec son voisin de droite ou de gauche sans perdre le rythme.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO