

# Capoeira escolar – Préparation: Relâchement

Dans cet exercice, les capoeiristes forment un cercle et sentent les limites de leurs partenaires. Le contact entre eux ne doit jamais être rompu.

En cercle, réaliser divers mouvements d'étirement.



## Variante

Idem, mais exercice au sol.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**