

Capoeira escolar – Préparation: Réactifs

Cet exercice poursuit trois objectifs: sensibiliser les jeunes à l'écoute de l'autre, introduire le rituel de salut au début et à la fin du jeu, privilégier les mouvements d'esquive à ceux de blocage.

Deux à deux. Toucher les épaules, les cuisses, les pieds, etc., de son partenaire sans se faire toucher. Le responsable indique le début et la fin de l'exercice au moyen d'un instrument. Lorsqu'il arrête de jouer, les élèves demeurent immobiles. Varier l'intensité et la vitesse afin de favoriser une réaction immédiate de l'auditoire.



Variantes

- Tous contre tous (toujours écouter le responsable).
- Utiliser du petit matériel (pincettes, ficelles, ballons) que l'on accroche à son équipement.

plus difficile

- Idem mais en position quadrupédique (dorsale ou ventrale).
- Un des joueurs est debout et l'autre en position quadrupédique; le joueur debout doit passer dans le dos de celui qui est à quatre pattes pour pouvoir le toucher.

Capoeira escolar – Préparation: A quatre pattes

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO