

## Capoeira escolar – Au sol: Troca de negativa

Cet exercice permet aux capoeiristes d'apprendre un mouvement de transition au sol en changeant d'appui et de direction.

De la position negativa (assis sur la jambe arrière, l'autre jambe tendue devant), changer d'appui et de direction pour se retrouver dans la position inverse.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO