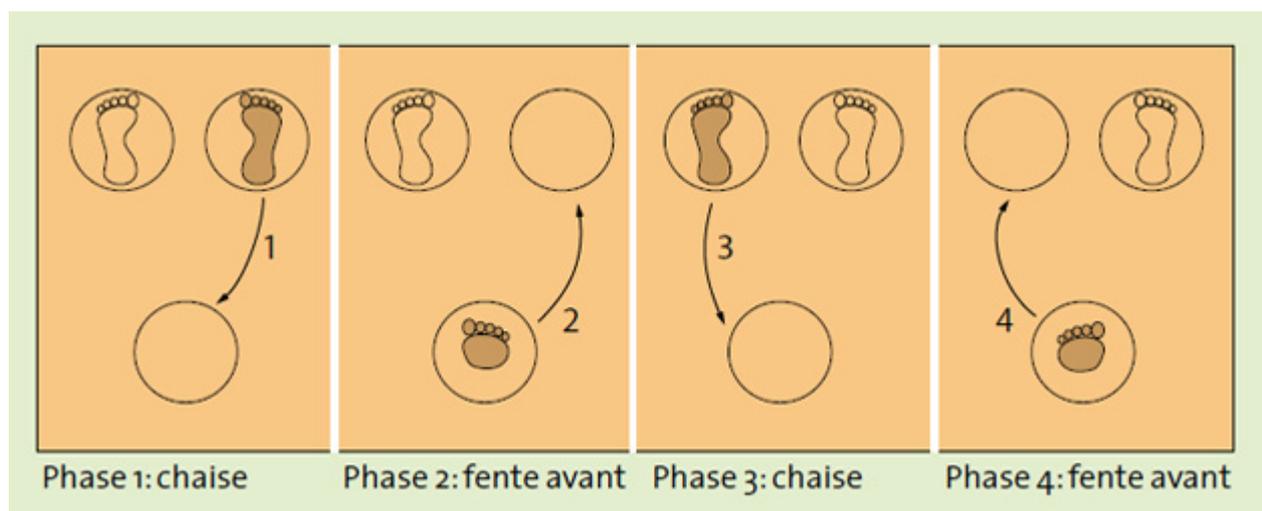


Capoeira escolar: A la base, il y a la ginga

La ginga est à la base de la capoeira. Zoom sur ce mouvement et les cinq groupes de mouvements.

C'est de la ginga – un mouvement alternatif des bras et des pieds – que se construisent tous les mouvements et c'est par elle qu'ils se terminent. Elle conditionne le «swing» du joueur, – une sorte de balancement continu et fluide, qui laisse une large place à l'expression et à la créativité et permet de lier les différentes techniques entre elles.



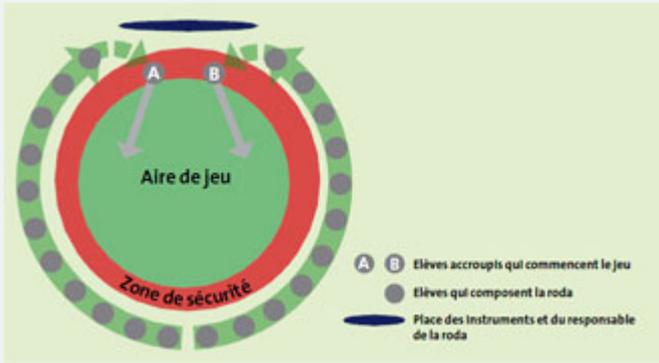
Il existe cinq groupes de mouvements de base qui constituent l'alphabet gestuel de la capoeira scolaire:

- Mouvements de feinte et d'esquive
- Mouvements d'attaque
- Mouvements rasteira (au sol)
- Mouvements chorégraphiques
- Mouvements de déséquilibre

Les mouvements de déséquilibre étant très difficiles et parfois risqués, ils ne seront ni démontrés, ni étudiés dans le cas présent.

Toutes les vidéos sont des extraits du DVD: Capoeira escolar

Ce DVD s'adresse à tous les enseignants de sport et/ou éducateurs désireux d'initier leurs élèves à la capoeira. Il convient également à une étude en autodidacte. Les entraîneurs disposent ainsi d'un large choix d'exercices susceptibles d'être utilisés dans l'entraînement de condition physique pour développer la force, la souplesse et le sens du rythme.



Entrez dans la roda

La capoeira se déroule toujours selon les mêmes principes: une roda – un cercle composé non seulement d'un orchestre regroupant plusieurs instruments de percussion, mais encore de spectateurs qui chantent et accompagnent les joueurs en rythme – et deux joueurs qui se présentent à l'entrée de cette roda pour jouer ensemble.

Source: mobilepraxis 46/2008, Claude Grosjean, Fabio Luiz Loureiro



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO