

# CHALLENGE CAPOEIRA DE LA SEMAINE !

« JOGO DO GANSO DA CAPOEIRA »

## Consignes

- **Avant de démarrer la partie**, déterminez qui commence. Il peut s'agir du plus jeune par exemple, mais traditionnellement, le choix se fait au lancer de dés. Chacun son tour jette les deux dés et celui qui fait la somme la plus grande débute, puis vous tournez dans le sens des aiguilles d'une montre.
- **Pendant le jeu**, chaque participant lance les dés et avance son pion case par case en suivant le nombre obtenu.
- Si vous n'arrivez pas à faire le mouvement demandé, **reculez de 3 cases**
- **Vous obtenez 6 avec les dés** : rendez-vous sur la case 12, que ce soit en avançant ou en reculant
- **Vous tombez dans le puits** (case 19) : attendez qu'un autre joueur arrive au même numéro et vous devrez vous rendre à son ancienne case
- **Vous faites face à la tête de mort** (case 40) : recommencez la partie depuis le début
- **Un autre joueur tombe sur la même case que vous** : retournez à sa position précédente
- **Le but du jeu** : arriver en premier à la dernière case.

!! Attention à toujours commencer avec l'échauffement !!

- Faire les mouvements des animaux. (3min)
- Faire la Ginga en avançant et en reculant. (2x1min)
- Faire la Ginga autour d'une chaise sans donner le dos. (2x1min)

Musique de capoeira :

Abadá-Capoeira Infantil

[https://www.youtube.com/watch?v=qZT4ID\\_G-1o&t=175s](https://www.youtube.com/watch?v=qZT4ID_G-1o&t=175s)

Abadá-Capoeira - Campanhas Sociais

<https://www.youtube.com/watch?v=jiZthDENrKQ>

Abadá-Capoeira - Mestre Cobra

<https://www.youtube.com/watch?v=AmY5hRRqVdY>