

# CHALLENGE CAPOEIRA DE LA SEMAINE !

## « CAPOEIRA CIRCUIT TRAINING »

### Consignes

- **Le circuit training** est une méthode d'entraînement qui consiste à **effectuer plusieurs exercices les uns après les autres**. Une fois le circuit terminé, l'enchaînement est reprise depuis le début.
- Choisir un des circuits **en fonction de l'âge** ;
- Bien respecter **les pauses après les exercices** ;
- Faire la séquence **devant un obstacle**. (Chaise, tabouret, boîte à chaussure,...)
- A la fin du circuit **2 à 3 min** de récupération.
- Faire le circuit 2, 3, ou 4 fois.
- Le but n'est **pas d'aller vite** mais de faire le mouvement **le plus correctement possible** en faisant attention aux points importants.

!! 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)

Exerice 1	5X Bênção ( 5G - 5D)	10X Bênção (10G - 10D)	15X Bênção (15G - 15D)	Changement des bras et position du pied
Pause	45 sec	30 sec	20 sec	
Exerice 2	4X Aù ( 2G - 2D)	6X Aù ( 3G - 3D)	10X Aù ( 5G - 5 D)	Jambes tendues
Pause	45 sec	30 sec	20 sec	
Exerice 3	4X Martelo ( 4G - 4D)	10X Martelo ( 10G - 10D)	5X Martelo ( 15G - 15D)	Changement des bras et position du pied
Pause	45 sec	30 sec	20 sec	
Exerice 4	4X Cocorinha queda de quatro role cader ( 2G - 2D)	5X Descida basica cader descida basica ( 5G - 5D)	10X Descida basica cader descida basica ( 10G - 10D)	Protection avec le bras
Pause	45 sec	30 sec	20 sec	
Exerice 5	4X Macaquinho ( 2G - 2D)	6X Ginga macaco ( 3G - 3D)	10X Ginga macaco ( 5G - 5D)	Lancer le bras en arrière + bien sauter avec les pieds
Pause	45 sec	30 sec	20 sec	
Exercice 6	5sec Bananeira 1 jambe en l'air ( 5G - 5D)	20 sec Bananeira contre le mur	45 sec Bananeira contre le mur	Bien pousser sur les bras + serrer le ventre, les fesses et les cuisses

Musique de capoeira :

Abadá-Capoeira Infantil

[https://www.youtube.com/watch?v=qZI4ID\\_G-1o&t=175s](https://www.youtube.com/watch?v=qZI4ID_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>