

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)

	Circuit 4-7 ans	Circuit 8 à 12 ans	Circuit 12 ans +	Points importants
Exercice 1	5X Quexada (5G - 5D)	10X Quexada (10G - 10D)	15X Quexada (15G - 15D)	Changement des bras et position du pied
Pause	45 sec	30 sec	20 sec	
Exercice 2	4X Aù (2G - 2D)	6X Aù avec une main (3G - 3D)	10X Aù avec une main (5G - 5 D)	Jambes tendues et bien pousser sur la main
Pause	45 sec	30 sec	20 sec	
Exercice 3	4X Bênção (4G - 4D)	10X Quexada, Armada et Martelo (10G - 10D)	5X Quexada, Armada et Martelo (15G - 15D)	Changement des bras et position du pied
Pause	45 sec	30 sec	20 sec	
Exercice 4	4X Cocorinha queda de quatro role cader (2G - 2D)	5X Descida basica troca negativa role negativa 3x et remonter en position de ginga (5G - 5D)	10X Descida basica troca negativa role negativa 3x et remonter en position de ginga (10G - 10D)	Protection avec le bras et tranche du pied au sol pour la negativa
Pause	45 sec	30 sec	20 sec	
Exercice 5	4X Macaquinho (2G - 2D)	6X Bênção, Quexada martelo Descida basica troca negativa role position de ginga (3G - 3D)	10X Bênção, Quexada martelo Descida basica troca negativa role position de ginga (3G - 3D)	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 Marcher en Bananeira	45 sec Marcher en Bananeira	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=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>