

CHALLENGE CAPOEIRA DE LA SEMAINE !

« Faire 3 séquences de capoeira avec 5
mouvements différents »

Consignes

- Toujours commencer et terminer la séquence en faisant la Ginga.
- Mettre au moins 1 esquive, 1 coups de pied/tête et une acrobatie.
- Faire la séquence devant un obstacle. (Chaise, tabouret, boîte à chaussure,...)
- L'ordre n'a pas d'importance, soit créatif !
- On peut répéter un même mouvement 2 fois mais d'une façon différente. Une fois à gauche et une fois à droite par exemple.
- Tu peux ajouter un mouvement libre que tu connais et qu'il n'y pas dans les propositions. Ça fait 6 mouvement dans ce cas.
- Partage nous la vidéo de tes séquences, avec ou sans l'uniforme, pour la faire voir aux autres capoeiristes ! (partage sur les réseaux sociaux)

!! 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)

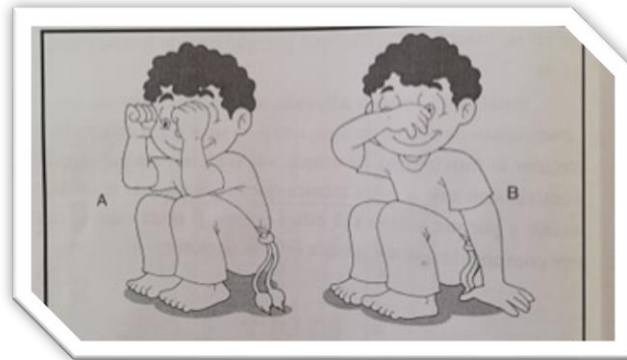
Musique de capoeira :

https://www.youtube.com/watch?v=qZT4ID_G-1o&t=175s

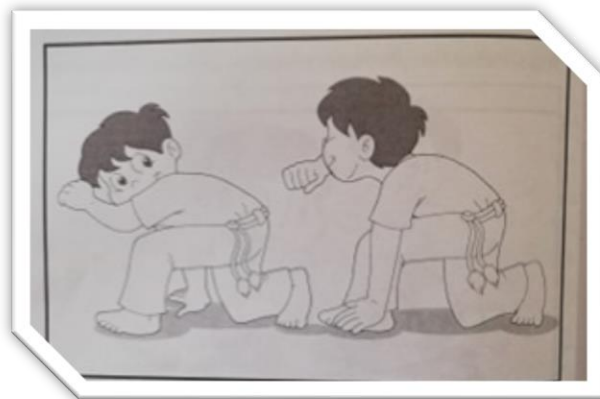
Movements

Esquives

COCORINHA

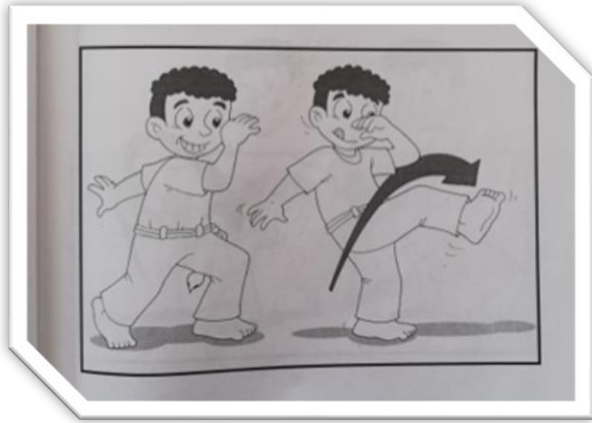


DESCIDA BASICA



NEGATIVA

Coups de pied/tête



MEIA LUA DE FRENTE



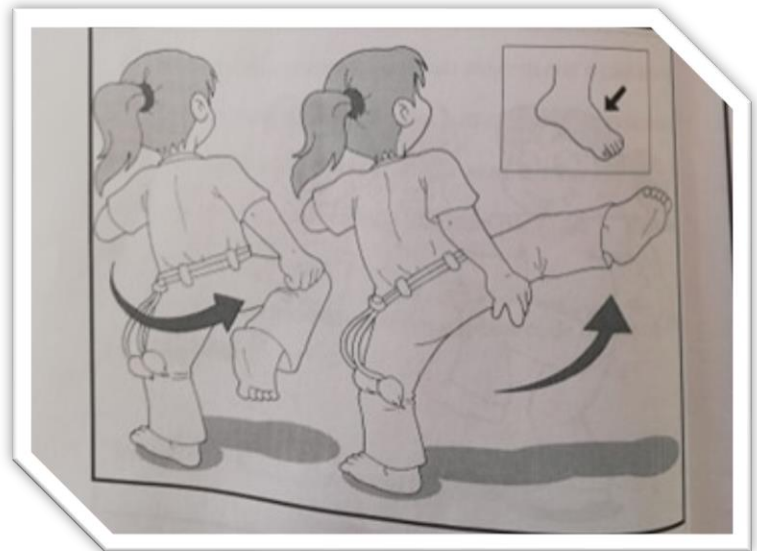
QUEIXADA



ARMADA



BÊNÇÃO



MARTELO



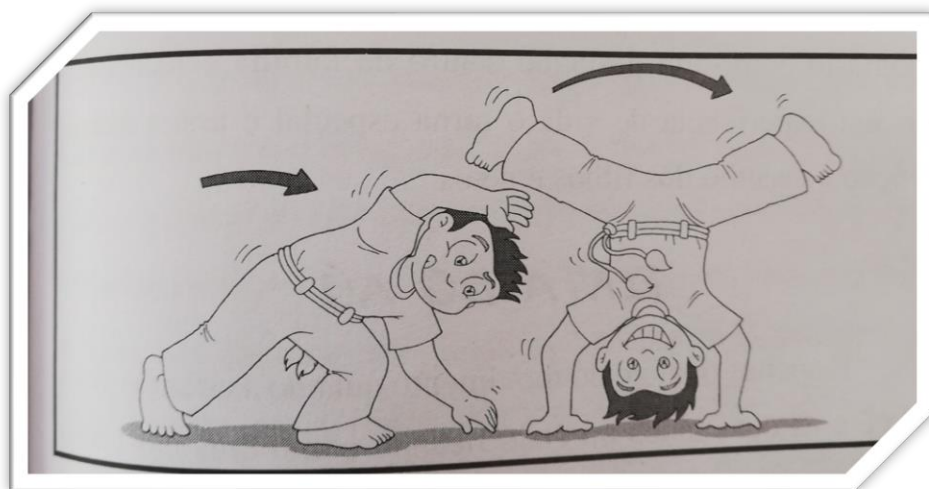
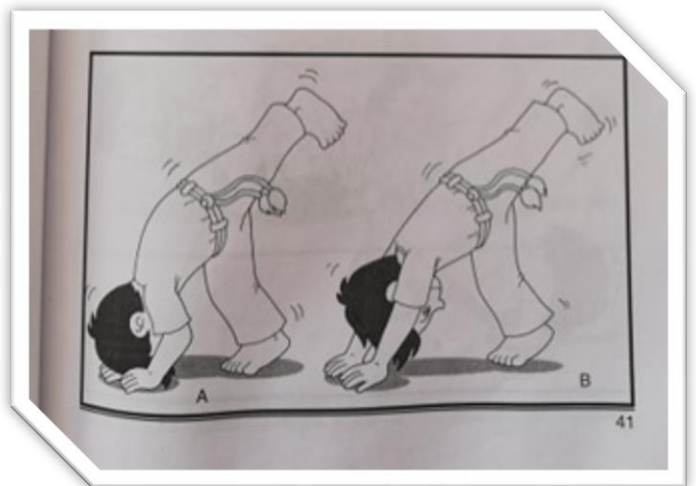
CABEÇADA

Acrobaties

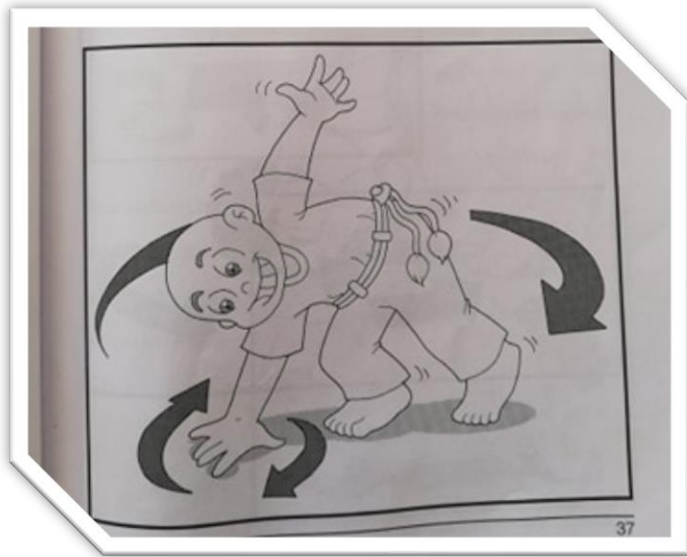
MACACO



BANANEIRA (Avec une jambe ou les deux)

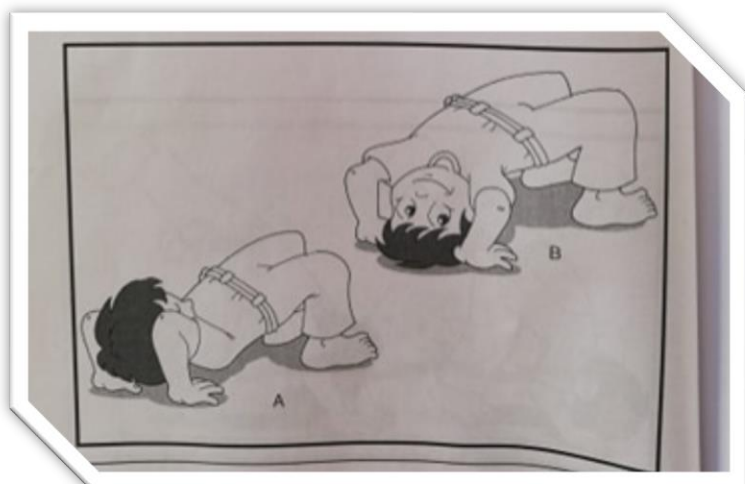


AÙ



PIÃO DE MÃO

PIÃO DE CABEÇA



PONTE