

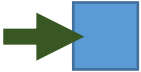



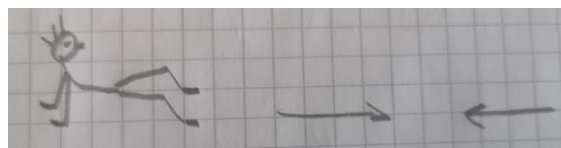
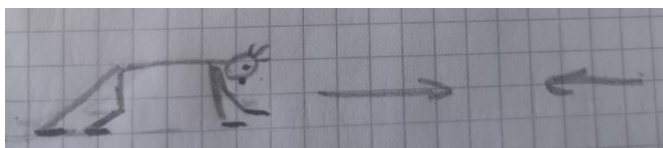


1	2	<b>Titre : Capoeira, équilibre, motricité, précision et endurance</b>			
3	4	<b>But : Coordonner le haut et bas du corps en rythme et garder le sens dans le mouvement</b>			
CP CE1 CE2	Durée 30 minutes 	 seul ou à plusieurs	 en intérieur ou en extérieur 	<u>Matériel</u> Tenue souple + musique	Trace dans mon cahier d'activité  C2 : reproduis le drapeau du Brésil C3 : Résume dans ton carnet ton activité / grâce aux liens proposés, écris quelques lignes sur la capoeira.
CM1 CM2					

### **Echauffement : (avec musique bien-sûr !) 5min**

- Déplacements en pas chassés (suivant votre place, plusieurs aller-retour) / alterner avec des moments de petite marche
- Déplacements à 4 pattes (mains bien à plat) en avant et en arrière (vous pouvez faire des petites courses, mais attention d'avoir les mains bien à plat)



- Travail des articulations : tourner les poignets / plier les genoux

## **La Ginga : (musique, musique !) On s'entraîne ! (N'oubliez pas de boire de l'eau)**

C'est l'élément de base de la capoeira, le pas de base de déplacement. Ce pas est la position de départ pour tous les mouvements d'attaques et d'esquives du capoeiriste. Chaque 2 temps, vous devez être dans la même position que l'image du milieu.



1/ En position jambe gauche derrière en appui sur le bol du pied et jambe avant droite fléchie. Les bras viennent équilibrer, le droit en protection, le gauche sur le côté.

Veiller à essayer de maintenir le buste et le bassin de face.

2/ On ramène la jambe arrière au centre ainsi que les deux bras.

3/ On alterne les bras en reculant la jambe droite.

<https://www.youtube.com/watch?v=idZ7I2ORTik>

<https://www.youtube.com/watch?v=BAmBdLjAw7k>

### **PIVOT**



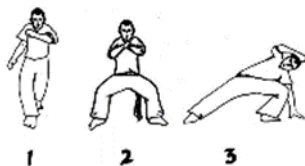
"Pivot" : Feinte et déplacement à la fois.

2/ Le pied avant droit suivi du corps pivote vers la gauche, le bras droit en protection.

3/ On pivote sur le pied avant pour revenir au centre

4/ On termine dans la position de ginga de l'autre côté

### **ESQUIVA DE LADO**



**Esquiva de lado** : esquive de côté, le corps suivant le sens du coup de pied

2/ on s'arrête au milieu, les bras en protection

3/ on fléchit la jambe gauche pour s'appuyer sur la main du même côté

## Enchaînements (toujours en musique)

- Chaque enchaînement demande entre 3 minutes et 5 minutes (recommencez après avoir bu un peu d'eau)
- Vous pouvez le faire d'abord seul puis à deux en face à face.

### N°1

**GINGA**



**PIVOT**



**GINGA**

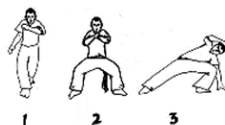


### N°2

**GINGA**



**ESQUIVA DE LADO**



**GINGA**



### N°3

**GINGA**



**PIVOT**



**GINGA**



**ESQUIVA DE LADO**



**GINGA**



Prolongements : écoute et apprentissage d'une chanson brésilienne : « Zum, zum, zum »

<https://www.youtube.com/watch?v=-SufUq4M0EY>

