**La Capoeira ? J’adore !**

Pour faire de la capoeira, il faut échauffer :

|  |
| --- |
| - le cou |
| article_109555_neck_lLR.pnga | images (1).pngb |
| a. Tournez la tête à droite puis à gauche !b. Penchez la tête en avant puis en arrière ! |
| - les épaules |
| unnamed.jpg | Levez les bras en l’air !Faites des cercles ! |
| - les poignets |
| lechauffement_8.jpgimages.jpg | Croisez les doigts et tournez ! |
| - le dos | - les pieds et les chevilles |
| cintura2.png | L_B1_12SJ-Gym_A_T3.png |
| Levez les bras à l’horizontale et tournez ! | Sautez sur place à l’élastique ou sans élastique ! |