**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 ! |