

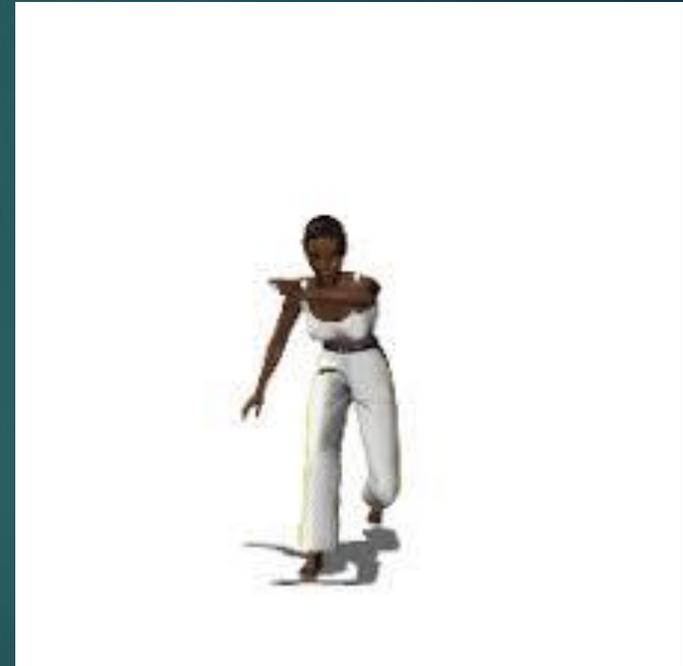
Capoeira na Escola

MOVIMENTOS BÁSICOS



A BASE DA CAPOEIRA

- ▶ Assim como todos os esportes, danças e lutas, a capoeira tem a sua base à qual chamaremos de “Ginga”.
- ▶ Por intermédio dela é que todos os movimentos terão o seu início e seu fim.
- ▶ A ginga da capoeira consiste em balançar o corpo de um lado para o outro alternando a posição das pernas, que serão levadas para trás retornando a posição inicial á fim de facilitar o equilíbrio do jogador de capoeira para que o mesmo possa executar os movimentos com segurança.
- ▶ Enquanto isso os braços movimentam-se livremente protegendo o rosto e o tronco, mas sem perder o equilíbrio.
- ▶ Lembrando que ao entrar em uma roda de capoeira jamais devemos tirar os olhos do nosso oponente.



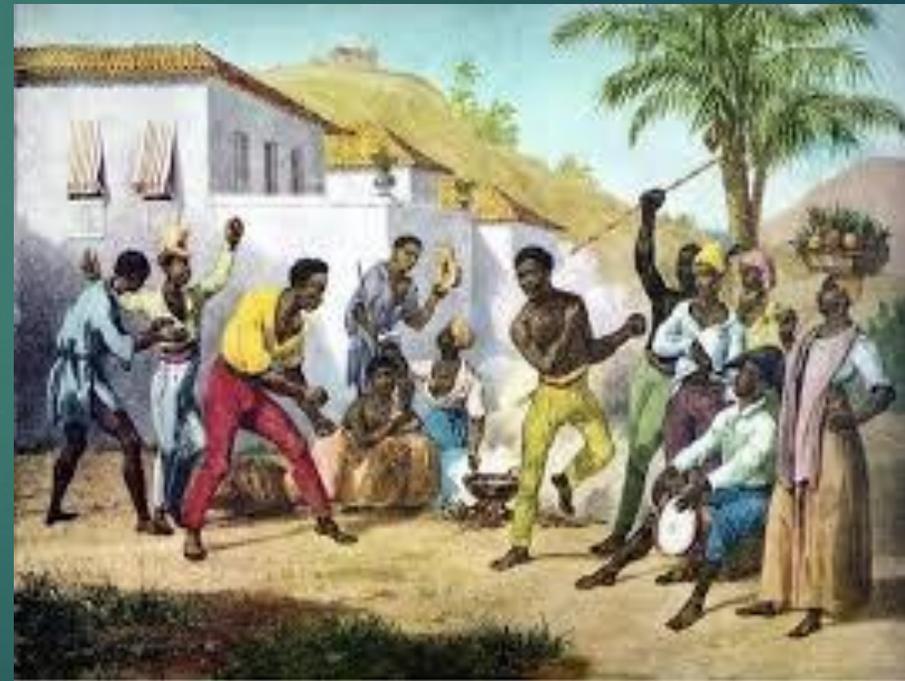
MOVIMENTOS BÁSICOS

VAMOS APRENDER UM POUCO SOBRE OS MOVIMENTOS DA CAPOEIRA.

. Primeiro será preciso informá-los que são muitos os movimentos e por esse motivo faremos uma seleção dos mais significantes e suficientes para se participar de uma roda de capoeira.

São eles:

- Movimentos giratórios.
- Movimentos traumatizantes.
- Movimentos desequilibrantes.
- Movimentos de esquiva.



MOVIMENTOS GIRATÓRIOS

- ▶ Esses movimentos seguem à risca o que o seu nome diz.
- ▶ Todos eles são executados de forma giratória, se iniciam e são finalizados na base da capoeira que é a ginga.
- ▶ São eles:
- ▶ Queixada
- ▶ Armada
- ▶ Meia lua de compasso
- ▶ Meia lua de frente
- ▶ Martelo de giro
- ▶ Etc, etc,.....



MOVIMENTOS TRAUMATIZANTES

- ▶ Os movimentos traumatizantes são aqueles movimentos que iniciam-se diretos da ginga, em linha reta em direção ao seu oponente sem nenhum tipo de giro.
- ▶ Vale a pena lembrar que na nossa capoeira em nenhum momento nós devemos pensar em atingir o nosso colega, mas apenas demonstrar o movimento.
- ▶ São eles:
- ▶ Martelo de estalo
- ▶ Ponteiro
- ▶ Chapa
- ▶ Bicuda, etc...



MOVIMENTOS DESEQUILIBRANTES

- ▶ Desequilibrantes são movimentos onde o objetivo principal é derrubar o nosso oponente no chão.
- ▶ Mas é importante lembrar que nem sempre isso é necessário, basta apenas demonstrar o movimento para o nosso colega, para que ele veja que está desatento e vulnerável.
- ▶ À partir daí cabe à ele a aplicação de uma esquiva, ou até mesmo retornar a gingar para que o jogo continue.
- ▶ São eles:
- ▶ Rasteira
- ▶ Arrastão
- ▶ Rasteira de mão, etc...



MOVIMENTOS DE ESQUIVA

- ▶ As esquivas são os movimentos de defesa dentro do jogo.
- ▶ Dentro do jogo da nossa capoeira quanto menos contato existir entre os participantes melhor.
- ▶ Por esse motivo devemos nos preocupar apenas em proteger o nosso corpo dos possíveis choques e principalmente, nas várias maneiras de fugir dos movimentos opostos sem perder a essência do jogo.
- ▶ São eles:
 - ▶ Negativa
 - ▶ Resistência
 - ▶ Queda de quatro
 - ▶ Rolê, etc...

AÚ OU ESTRELA

- ▶ Não poderia deixar de falar sobre o AÚ ou estrelinha como vocês já conhecem.
- ▶ Esse nome foi dado para esse movimento porque quando o executamos nós fazemos algo parecido com a letra “A” (com os braços e a cabeça), e a letra “U” (ao estarmos com as pernas para o alto).
- ▶ O AÚ é um movimento muito usado nas rodas de capoeira e se enquadra em todos os casos acima mencionados.
- ▶ Ele é usado para desequilibrar, atacar e defender de várias as formas.



RODA DE CAPOEIRA

- . O treinamento e a prática desses movimentos observados hoje farão com que vocês estejam craques para participar de uma “roda”.
- . Por isso à partir da semana que vem iremos iniciar a prática de alguns movimentos.
- . Depois disso entraremos na parte musical, onde falaremos dos instrumentos e das cantigas da capoeira.



Espero que vocês tenham gostado.
Até a próxima.....