

# L'arte marziale mescolata alla danza

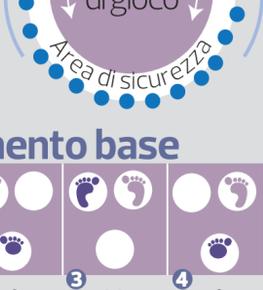
La capoeira è una sintesi tra lotta, acrobazie, canti e musica che ha radici nel periodo della colonizzazione portoghese. Oggi è diventata una pratica spettacolare. I capoeiristi formano un cerchio, il cui sommità si suonano particolari strumenti, incitando i due lottatori in quel momento al centro della "ronda"



Strumenti musicali

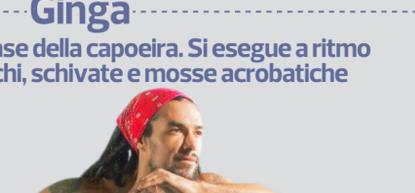
- Allievi che compongono la ronda
- Lottatori

## La "ronda"



Le origini risalgono alle tecniche di lotta tribali dell'Africa. La capoeira moderna, però, si sviluppa in Brasile nell'epoca coloniale, quando furono deportati gli schiavi africani

## Il movimento base



## Ginga

È il movimento di base della capoeira. Si esegue a ritmo alternando attacchi, schivate e mosse acrobatiche



Da una posizione eretta, trascinare una gamba dietro di sé portando il braccio fino a formare una linea orizzontale

Non piegare la parte superiore del corpo in avanti oltre il ginocchio anteriore, per non danneggiare la schiena

Piegare entrambe le ginocchia per mantenere il corpo basso

Tenere le spalle alte, per proteggere il collo

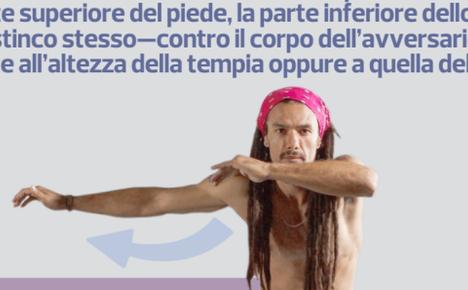
Quando si fa un passo indietro, assicurarsi che il piede posteriore sia piegato

Il piede si muove all'indietro seguito da un'inversione del movimento del braccio



## Martelo

È una sorta di calcio circolare—un colpo assestato con la parte superiore del piede, la parte inferiore dello stinco o lo stinco stesso—contro il corpo dell'avversario, solitamente all'altezza della tempia oppure a quella della testa



Si esegue di solito a partire da una ginga, portando il ginocchio in alto



Mentre si solleva il ginocchio, portare la testa indietro, rilasciando rapidamente il piede per attaccare

## Benedizione

Un potente calcio che può essere usato per colpire l'avversario all'altezza dello stomaco

Mani tese contro l'avversario



Tirare con forza verso il petto la gamba che si vuole usare per calciare



Il livello di impatto varia a seconda del raggio d'azione: da un colpetto morbido a un calcio ben assestato con una forte spinta frontale diretto alla testa o al torso

## Sanfona

Si tratta di un calcio con allungamento portato al limite. Il giocatore che vuole cimentarsi deve essere dotato di grande flessibilità per eseguire questo sollevamento a testa in giù in maniera confortevole



1 È importante riscaldare e stirare i muscoli. Come la maggior parte delle mosse di Capoeira, questa mossa sollecita molto le gambe e le cosce



2 PIANTARE LA MANO Il giocatore esegue un movimento simile alla ruota. Ma invece di seguire la ruota e piantare la seconda mano, si lascia a terra solo la prima e si alza le gambe di lato



3 RUOTARE I FIANCHI Quando la parte inferiore del corpo solleva, si ruotano i fianchi così da calciare la gamba sul lato opposto della mano piantata di fronte a lui. In questo modo si impedisce al giocatore di continuare a muoversi di lato in una ruota con una mano sola

## La musica

### Berimbau

Strumento a corda composto da:

- un bastone in legno (il biriba)
- un filo d'acciaio (la cuerda),
- una bacchetta (caxixi),
- una moneta oppure una pietra tonda e piatta



### Pandeiro

Un tamburino di legno di 30 cm

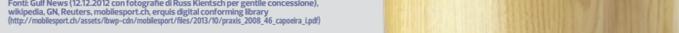


### Agogo

O anche "gongué" è di origine africana. È formato da due campane di ferro senza batacchio, unite alla base dall'impugnatura

### Atabaque

Assomiglia a un grande tamburo di forma conica. Ne esistono tre tipi, con sonorità diverse: Rum: suoni più gravi; Rum-Pi: sonorità medie; Lê: il più piccolo, più acuto



AVVERTENZE: NON ESEGUIRE NESSUNA DELLE MOSSE INDICATE. QUESTE IMMAGINI HANNO SOLO UN VALORE ILLUSTRATIVO. NON COLPIRE PERSONE E/O OGGETTI IN NESSUN MODO! È PERICOLOSO. CONSULTARE UN FORMATORE ESPERTO!

Fonti: Gull Henao (13.12.2012 con fotografie di Diego Klanten per gentile concessione), wikipedia, GK, Reuters, mobileport.ch, enquis digital conforming library, http://mobileport.ch/assets/ftp-cds/mobileport/Bes/2013/10/graix\_2008\_46\_capoeira.pdf