

DOSSIER PARA EL ALUMNO:

**“JOGANDO
CAPOEIRA”**



CAPOEIRA

1. ¿QUÉ ES LA CAPOEIRA?

La **Capoeira** es un tipo de arte marcial en el que la música va marcando los modos de un juego o "jogo" entre dos contrincantes, con el fin de poner de manifiesto habilidades rítmicas y de lucha, en medio de un ambiente de diversión y reto. Para el cuerpo, es un ejercicio aeróbico de gran resistencia física; para la mente, es un trabajo de agilidad mental, ya que los capoeiristas deben improvisar y encontrar situaciones rápidas ante el ataque; y para el espíritu, es un acercamiento al alma.

El capoeirista busca componer sus movimientos con los movimientos de su adversario, intentando generar un juego asociado, como una unidad. Su estética nos dirige hacia la obtención de una sintonía de movimientos expresivos, variados y al mismo tiempo funcionales.

El juego de la Capoeira se rige principalmente por los sonidos de un instrumento proveniente de Angola, conocido como "**berimbau**". Los diferentes toques pueden dictar un juego muy rápido, situaciones acrobáticas, festejos especiales,...

La **roda**, en la Capoeira, es un círculo de unos 5 metros de diámetro, compuesto por varias personas que se colocan alrededor animando, cantando y tocando diferentes instrumentos, principalmente el berimbau. Dentro de dicho círculo se encuentran dos capoeiristas que practican el "jogo", y que irán saliendo de la roda, a medida que uno de las personas de fuera entra en el círculo y lo toca en el hombro, debiendo éste abandonar el círculo.

2. HISTORIA DE LA CAPOEIRA

Hay multitud de teorías acerca del origen de la Capoeira, ninguna de las cuales ha podido ser probada hasta la fecha. Una de ellas afirma que la Capoeira fue un estilo de lucha, un arma, disfrazada como danza con el objeto

de no levantar suspicacias entre los blancos... Otra, sin embargo, asegura que formaba parte de un ritual de iniciación de los Mucupus, del sur de Angola... Otra teoría, contempla la Capoeira como una mezcla de todas aquellas danzas de diferentes tribus africanas prohibidas por formar parte de la afirmación nacional de las mismas.

La Capoeira fue declarada deporte nacional brasileño. Hoy en día, es parte del programa de Educación Física de escuelas primarias, secundarias y universidades de Brasil.

Es una forma de lucha que desarrollaron los esclavos como respuesta opositora a los maltratos de los portugueses. Era su arma secreta, por eso la disimulaban con música y cantos.

Fue en 1930, después de muchos años de trabajo, cuando Manoel Dos reis Machado, **Mestre Bimba**, la presentó ante el entonces presidente de Brasil, Getulio Vargas, dando un reglamento a la disciplina y consiguiendo levantar la restricción que pesaba sobre ella por considerársela marginal. En 1970 obtuvo la calificación de Deporte Nacional de Brasil, y hoy en día es enseñada en las escuelas y en los campus universitarios a la par de otros deportes tradicionales.

Sus movimientos dan flexibilidad, tonifican los músculos y modelan el cuerpo. Sus enseñanzas superan todas las limitaciones y conducen a la armonización del cuerpo y del espíritu.

3. MOVIMIENTOS DE LA CAPOEIRA

"La Capoeira no es violenta, es un deporte, una diversión saludable... la lucha queda escondida".

□ MOVIMIENTOS BÁSICOS:

- Describe con tus palabras cada movimiento

CADERA:

GINGA:

□ MOVIMIENTOS DE ATAQUE:

- * Describe con tus palabras cada movimiento

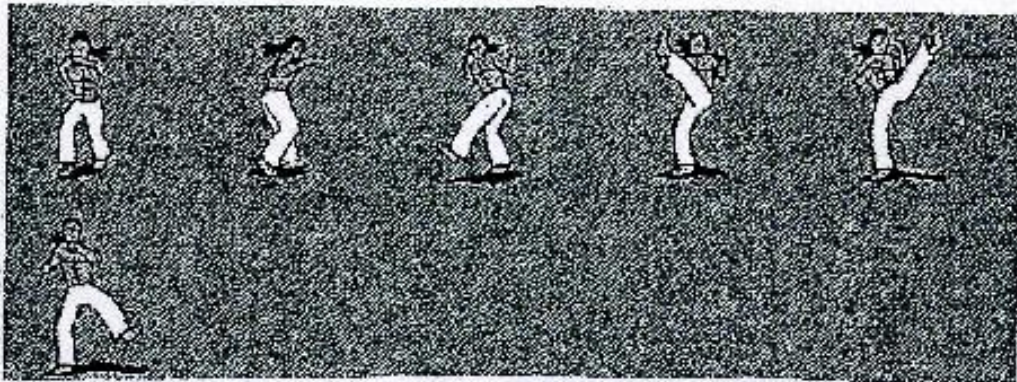
PONTEIRA O POUNTEIRA:



MARTELO:



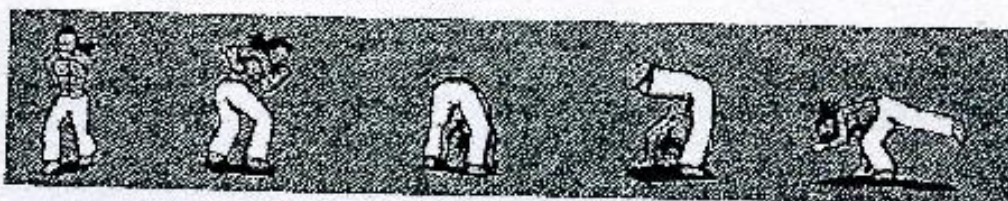
ARMADA:



MEIA-LUA DE FRENTE



MEIA-LUA DE COMPASSO:



QUEIXADA:



- Estos son los movimientos de ataque vistos en clase, pero hay muchos más, tantos como el capoeirista pueda imaginar

↳ **MOVIMIENTOS DE DEFENSA:**

* *Describe con tus palabras cada movimiento*

ESQUIVA-CADERA:

ESQUIVA-LATERAL:

NEGATIVA:

COCORINHA:

□ **FLOREIOS O ACROBACIAS:**

* *Describe con tus palabras cada movimiento*

AÚ:

ROLÉ: