

Capoeira

A capoeira é uma expressão cultural brasileira que compreende os elementos: arte-marcial, esporte, cultura popular, dança e música.

Ela constrói relações de sociabilidade e familiaridade entre mestres e discípulos, sendo difundida de modo oral e gestual nas ruas e academias.

A capoeira foi criada no século XVII pelo povo escravizado da etnia banto e se difundiu por todo o Brasil. Hoje é considerada um dos maiores símbolos da cultura brasileira.



Grupo de capoeiristas

Características da Capoeira

- acompanhamento de música: berimbau, canto e palmas;
- formação em roda: roda de capoeira;

- graduação do capoeirista feita por cordas de cores diferentes atadas na cintura.

Uma característica que distingue a capoeira de outras lutas é o fato de a mesma ser acompanhada por música.

É a música que decide o ritmo e o estilo do jogo, que é praticado no decorrer da roda de capoeira, um círculo de pessoas onde a capoeira é jogada.

Assim, os capoeiristas se alinham na roda de capoeira batendo palmas no ritmo do berimbau enquanto cantam para os dois praticantes jogarem.

O berimbau é um instrumento musical de corda feito de madeira, bambu, arame e uma cabaça.

O jogo pode terminar ao comando do capoeirista no berimbau (normalmente um capoeirista mais experiente), ou com o início de um novo combate entre uma nova dupla.

A música, por sua vez, é composta de instrumentos e canções, onde o ritmo varia de acordo com o 'toque de capoeira', que varia de lento (Angola) ao bastante acelerado.

Nos grupos de capoeira regional ou de capoeira angola, a graduação é simulada pelas cores de cordas atados na cintura do jogador.

Golpes de Capoeira

A capoeira é caracterizada por golpes e movimentos ágeis e intrincados. Utiliza principalmente de movimentos feitos junto ao chão ou de cabeça para baixo.



Formação de roda de capoeira

Os golpes mais comuns são:

- chutes;
- rasteiras;
- cabeçadas;
- joelhadas;
- cotoveladas;
- acrobacias em solo ou aéreas.

Portanto, a capoeira é uma luta de defesa e ataque em que os oponentes utilizam, sobretudo, os pés e a cabeça.

ESCOLA:

PROFESSOR:

ALUNO(A):

TURMA:

ATIVIDADES

1) A CAPOEIRA É UMA EXPRESSÃO?

2) COMO É FEITA A GRADUAÇÃO DA CAPOEIRA?

3) QUAIS SÃO OS GOLPES MAIS COMUNS DA CAPOEIRA?