

CAPOEIRA NA ESCOLA

Carmem Lúcia Altomar Mattos (*)
Haron Crisóstomo Castanon Mattos ()**
Marina Altomar Mattos (*)**

EMENTA

Conhecer a capoeira nos seus mais variados aspectos: dança e arte, defesa pessoal, desporto, lazer, folclore, luta, educação, filosofia de vida. História, origem, desenvolvimento, movimentos, ritual, tradições, fundamentos, Capoeira Angola e Capoeira Regional Baiana, instrumentos e musicalização. Capoeira e educação física, metodologia, estrutura de aula, qualidades físicas.

OBJETIVO

Capacitar os participantes com o conhecimento teórico e pratico da Arte brasileira Capoeira, para poderem ensinar e divulgar em suas aulas e futuramente implantar em suas escolas.

Observação: devido ao espaço cedido para publicação, somente o modulo I esta sendo apresentado. O modulo II e III, respectivamente Capoeira sua importancia como forma de Educação e Capoeira na grade curricular da escola, somente disponivel com os autores.

MODULO I

INTRODUÇÃO

A capoeira por ser uma manifestação popular, rica de movimentos, cultura e bastante usada e difundida em nossa sociedade, precisa ser mais valorizada pela sua importância como forma desportiva, cultural e educativa. Pode ser trabalhada nos seus mais variados aspectos: dança, identidade, arte, luta, defesa pessoal, desporto, lazer, educação, folclore, preparação física, filosofia de vida. É praticada sem contra indicação por crianças, jovens, adolescente, adultos, terceira idade, pessoas portadoras de necessidades especiais em clubes, academias, escolas, universidades no Brasil e em vários países. Juiz de Fora foi a pioneira na pratica da capoeira no estado de Minas Gerais, aqui foi fundada a primeira academia de capoeira na década de 50/60. Esta academia funcionou na Galeria Belini no centro da cidade e foi daqui que saiu o primeiro professor de capoeira para a cidade de Belo Horizonte. Hoje possuímos uma Federação Internacional e várias entidades de administração a nível nacional e estadual. Em quase todas as escolas da rede publica e particular a capoeira se faz presente como atividade extra-curricular. Nossa cidade possui muitos grupos de capoeira espalhados pela comunidade

com um grande numero de praticante do sexo masculino e feminino. Existindo bons trabalhos dos quais muitos já vieram a representar a cidade em vários tipos de eventos no país e no exterior.

O TERMO CAPOEIRA

Algumas formas de grafia da palavra capoeira encontrada e seus significados. O vocábulo foi registrado pela primeira vez em 1712 (Campos, 2001), originaria da língua Tupi-Guarani, ou Guarani.

Caa-apuam-era – ilha de mato já cortado

Co-puera – roça velha

Caápuêra – mato que foi, atualmente – mato miúdo que nasceu no lugar do mato virgem que se derrubou

Capoêra e Caapoêra

Odontophores capueira-spix – ou uru – nome de uma ave

Capoevra – cesto para guardar capões

Capoeira – gaiola grande

Capoeira – terreno em que o mato foi roçado, jogo atlético de ataque e defesa

O que é Capoeira

Capoeira é uma luta de ataque e defesa usado para se defender dos maus tratos do opressor, que se transforma em dança para disfarçar seu lado marcial. Sua origem no Brasil, aconteceu principalmente em Salvador/BA, Rio de Janeiro/RJ e Recife/PE. Seus praticantes utilizam basicamente da cabeça, braços, mãos, perna, pé, joelhos, tudo sincronizado com uma ginga de corpo ao som de instrumentos musicais e cantigas. Existe duas formas que são chamados de estilos: angola e regional.

HISTÓRIA E ORIGEM

A origem da capoeira ainda não sabemos com certeza. Talvez uma mistura de rituais antigos que existiam e existem ainda no continente africano. Atualmente ela é reconhecida como esporte genuinamente brasileiro.

Existem duas hipóteses mais fortes:

1ª - Ela nasceu no Brasil com os negros vindos da Africa

2ª - Ela veio da Africa com os negros Africanos

ESTILOS DE CAPOEIRA

ANGOLA – Capoeira Mãe
REGIONAL BAIANA – O Estilo

CAPOEIRA ANGOLA

O nome capoeira Angola segundo alguns mestres, possivelmente surgiu devido a criação da capoeira Regional, procurando separar os praticantes dos dois estilos. Podendo também ter origem nos escravos que em sua maioria vieram de Angola.

Esta comprovação torna-se difícil, devido à documentação existente ter sido queimada por ordem do Ministro da Fazenda, o senhor Ruy Barbosa, no Governo de Deodoro da Fonseca. Ficando assim como a única maneira de conhecermos a origem da capoeira, por meio da transmissão oral. Existindo portanto, muita controvérsia.

A capoeira Angola teve muitos praticantes famosos. O mais conhecido por manter sempre as tradições foi mestre Pastinha que aprendeu com um negro africano.

Antigamente a capoeira era praticada nas ruas, adros de igreja, praças e nas grandes festas populares. Sua aparição aconteceu em diversos locais do Brasil, como Bahia, Rio de Janeiro e Pernambuco, nestes locais com mais intensidade.

Hoje ela é praticada nas academias, clubes, associações, quartéis, escolas e até universidades, tanto no Brasil como no exterior.

A capoeira Angola que tem este nome sem qualquer conotação com o país Angola, na África, possui um ritual, uma tradição e fundamentos bem diferente da outra capoeira tida como Regional. Antigamente se jogava capoeira com qualquer roupa, hoje em homenagem ao mestre Pastinha, os angoleiros usam a calça preta e camisa amarela. Cores do time Ypiranga que era a paixão do mestre.

No ritual da roda, a capoeira Angola inicia-se com a Ladainha, depois vem as quadras e os corridos. Os dois jogadores esperam o final da Ladainha para poderem iniciar a vadiação, nome dado ao jogo da capoeira.

Outro fundamento da capoeira Angola são as “Chamadas”. Recursos estes que os jogadores utilizam para descansar ou enganar o adversário. Quando os dois se unem as vezes pelo contato das mãos, eles vão para o chamado “Passo à Dois”.

Segundo mestre Pastinha, “Angola, capoeira mãe! Mandinga de escravo em ânsia de liberdade; seu principio não tem método; seu fim é inconcebível ao mais sábio capoeirista”.

MESTRE PASTINHA

Vicente Ferreira Pastinha, mais conhecido como mestre Pastinha era filho de um descendente de espanhol e de uma negra baiana. Mas há quem diga que seu nome verdadeiro é Vicente Joaquim Ferreira Pastinha.

Mestre Pastinha nasceu no dia 5 de abril de 1889 na cidade de Salvador-Bahia. Foi considerado pelos mestres mais famosos de sua época o mais perfeito capoeirista angola da

Bahia. E passou a ser conhecido como o maior divulgador e incentivador dessa arte. Mestre Pastinha dizia, “Pratico a verdadeira capoeira angola... não deixei mudar aqui na academia...”.

Aos dez anos de idade mestre Pastinha iniciou-se na capoeira através de um velho africano de nome Benedito, que lhe ensinou a lutar para defender-se de um menino que sempre lhe batia na rua.

Em 1952 mestre Pastinha fundou o Centro Esportivo de Capoeira Angola - CECA. Isso aconteceu, após receber de um outro mestre a honra e a responsabilidade de dar continuidade aos fundamentos da capoeira Angola.

Mestre Pastinha ensinou capoeira para artistas, intelectuais e também para muitas pessoas humildes. Trabalhou na Marinha de Guerra, foi músico, vendeu jornais, foi engraxate, alfaiate, garimpeiro, pintor, poeta popular, proprietário de uma quitanda e entre outras ocupações foi também jogador de futebol do seu time do coração, o Ypiranga. Sendo tudo isso passageiro na sua vida, pois o seu desejo maior era viver de sua arte: a capoeira. A famosa academia de mestre Pastinha ficava localizada no Centro Histórico de Salvador, no Pelourinho numero 19.

Em 1966 mestre Pastinha e alguns alunos foram representar o Brasil no I Festival Mundial de Arte Negra em Dakar - Senegal. Ele se apresentou por todo o Brasil, em clubes, academias e em outros locais, sempre divulgando a capoeira Angola. Ele sempre dizia: “Eu nasci pra capoeira”.

Mestre Pastinha escreveu um livro sobre capoeira Angola, gravou um disco e também escreveu alguns relatos sobre a capoeira. No dia 13 de novembro de 1981, aos 92 anos, cego, quase paralítico e muito doente, morre mestre Pastinha. Esquecido, abandonado e na miséria. Deixando um legado aos seus alunos que hoje ensinam o que aprenderam com este grande mestre.

“Eu me chamo Vicente Ferreira Pastinha. Eu nasci pra capoeira, eu só deixo a capoeira quando eu morrer. Eu amo o jogo de capoeira. E não há outra coisa melhor na minha vida, no resto da minha vida. Que não seja capoeira”. “Capoeira é pra homem, menino e mulher, só não aprende quem não quer”.

A Orquestra da Capoeira Angola

A formação da orquestra na capoeira Angola, seria nesta disposição da esquerda para a direita: atabaque, berimbau gunga, berimbau médio, berimbau viola, pandeiro, agogô e reco-reco.

Os Movimentos da Capoeira Angola

Segundo o mestre Pastinha, na capoeira Angola, os principais golpes são: Cabeçada, Rasteira, Rabo de Arraia, Chapa de frente, Chapa de Costas, Meia Lua e Cutilada de Mão. Um numero reduzido de movimentos, mas podem ser criados outros à partir destes, procurando não descaracterizar o tradicional.

Os Toques da Capoeira Angola

Os toques de Berimbau mais utilizados na capoeira Angola são: Angola, São Bento Pequeno de Angola, São Bento Grande de Angola, Idalina, Santa Maria, Amazonas.

Alguns Mestres da Capoeira Angola

Mestre Pastinha, Aterrê, Noronha, Totonho Maré, Bilusca, João Grande, João Pequeno, Siri de Mangue, Bom Cabrito, Paulo dos Anjos, Gigante, Bobo, Livino, Canjiquinha, Cobrinha Verde, Manduca da praia, Besouro cordão de Ouro, Samuel Querido de Deus, Nascimento, Valdemar da Liberdade, Caiçara, Gato preto, Leopoldina, Brasília, Curió, Gildo Alfinete, Camafeu.

Graduação da Capoeira Angola

Não existe graduação em forma de cordões na capoeira Angola.

CAPOEIRA REGIONAL

A capoeira Regional foi criada em 1928 pelo famoso mestre Bimba, Manoel dos Reis Machado. A capoeira Regional é um estilo de capoeira que surgiu a partir da união dos movimentos da capoeira Angola com os da luta chamada Batuque, hoje extinta.

Mestre Bimba, após praticar e ensinar a capoeira Angola, com, os conhecimentos adquiridos com seu pai sobre a luta Batuque, criou um novo estilo de capoeira, chamado de Capoeira Regional Baiana que era para a região da Bahia.

Hoje ela é conhecida e praticada com o nome de capoeira Regional. A ela foram incorporados alguns elementos que há tornaram mais agressiva, rápida e arrojada. Dando a ela um carácter de luta e defesa pessoal.

A capoeira Regional é caracterizada pela “Sequência de Ensino” utilizada para fazer a iniciação do aluno e tem como objetivo o treinamento de ataque e defesa. Ela é o ABC do capoeirista. A “Sequência de Ensino” é realizada em dupla, com 08 partes, utilizando 17 movimentos.

Outra característica da capoeira Regional são os movimentos de projeção: Arqueado, Crucifixo, Balão de Lado, Balão Cinturado, Dentinho, Açoite de Braço, Gravata Alta. O objetivo desses golpes é: ensinar o aluno a projetar o adversário para longe, quando for agarrado e aprender a cair corretamente quando estiver em situações complicadas. Com

algumas dessas projeções, mestre Bimba criou a sequência da “Cintura Desprezada” que era praticada todos os dias. Ela é formada por sete movimentos: Aú, Apanhada, Balão de lado, Tesoura de costas, Balão Cinturado, Gravata Alta.

Os cantos da capoeira Regional são as quadras e os corridos. O uniforme usado é calça branca e camisa branca sem o calçado.

O Batizado, a Formatura, o Apelido, a Graduação e até mesmo a ginástica também foram criados para a prática da capoeira Regional.

É isso aí, quem faz a capoeira Regional tem que saber fazer tudo isso. Caso contrário não é a autentica Regional baiana de mestre Bimba.

MESTRE BIMBA

Tudo começou no dia 23 de novembro de 1900, na cidade de Salvador no estado da Bahia. Ali nasceu o menino Manoel dos Reis Machado, que mais tarde seria conhecido como mestre Bimba. Mestre Bimba ganhou esse apelido da sua parteira, que tinha apostado com a mãe dele que seria um menino e não uma menina. Na Bahia, bimba é um dos nomes dados ao órgão genital masculino. Com sua astúcia, coragem, determinação, inteligência e criatividade, colaborou para o desenvolvimento e reconhecimento dessa arte genuinamente brasileira, a capoeira.

Os pais de mestre Bimba eram Maria Martinha do Bonfim e Luiz Cândido Machado, um grande campeão do Batuque, luta antiga, muito violenta, que já não é mais praticada.

Aos doze anos de idade, mestre Bimba iniciou-se na capoeira, já na Estrada das Boiadas, que hoje é chamado bairro da Liberdade.

Seu mestre foi um africano de nome Bentinho, que trabalhava como capitão da Companhia de Navegação Baiana. Naquela época, a capoeira era muito perseguida pois seus praticantes eram carroceiros, trapicheiros, estivadores e malandros. Mestre Bimba era estivador, mas também fazia um pouco de tudo.

Depois de muito tempo praticando e ensinando a capoeira Angola, mestre Bimba achou que deveria criar um novo estilo de capoeira. Mais rápido, arrojado, eficiente e para servir também como defesa pessoal. O que, na sua opinião, faltava na capoeira Angola. Esta nova capoeira era uma mistura da Angola com a luta que seu pai havia lhe ensinado: o Batuque.

Foi então que em 1928, mestre Bimba criou a capoeira Regional, para a região da Bahia. Ele a sistematizou, organizou e metodizou, aumentando o numero de golpes, incluindo os golpes de projeção, uma sequência de ensino para facilitar o aprendizado, um ritmo e músicas próprias para a Regional. Acrescentou também novos elementos na capoeira como: o

teste de admissão, o batizado, a formatura e a especialização. Criou uma graduação que consistia em lenços amarrados no pescoço pela madrinha usados somente em época de formatura. Os lenços eram azuis, para os formados: vermelho e amarelo, para os especializados e finalmente o lenço branco para o mestre. Este último, somente quatro pessoas receberam, (Almeida, 1994).

Mestre Bimba, depois de estruturar sua nova capoeira, começou a testá-la com outros capoeiristas e praticantes de outras lutas. Tornou-se então, muito conhecido por suas inúmeras vitórias em todo o Brasil. Mestre Bimba estava sempre nas manchetes dos jornais da época, como o melhor capoeirista da Bahia. Mestre Bimba através de um aluno, criou um símbolo para sua capoeira Regional, um escudo, e ao seu centro existe uma estrela de seis pontas, com uma cruz acima e no meio o “R”, que significa Regional. Suas cores são o azul e o branco, e esse escudo era colocado na altura do peito. O uniforme adotado era calça e camisa branca.

Mestre Bimba ficou tão famoso que chegou a se apresentar com seus alunos para o então interventor da Bahia no Palácio do Governador e depois para o presidente Getúlio Vargas, no mesmo local.

Muitas personalidades fizeram capoeira na academia de mestre Bimba. Eram médicos, doutores, políticos...

Em 1973, depois de formar sua última turma na Bahia, mestre Bimba foi embora, mudou-se para Goiânia, estado de Goiás com sua família. Ele sentia que na Bahia não estavam dando o devido valor ao seu trabalho, principalmente por parte dos órgãos públicos.

Mas ele só foi mesmo porque recebeu o convite de um aluno de Goiânia, que prometeu apoiá-lo em tudo: dinheiro, casa, academia, alimentação e trabalho. Tudo não passou de uma grande mentira, o que deixou mestre Bimba profundamente decepcionado e fez com que ele acabasse morrendo de tristeza.

Em 1978, seus alunos trouxeram para a Bahia os restos mortais de mestre Bimba e hoje ele está enterrado no Convento do Carmo no Centro Histórico.

Atualmente vários lugares na Bahia têm o nome de mestre Bimba em sua homenagem. Praça, alameda, shopping, academias, grupos, salas...

Ele chegou a gravar dois discos de música e participou do filme Dança de Guerra. Recebeu também como reconhecimento da Universidade Federal da Bahia o título Pós-Mortem de Doutor Honoris Causa.

A Orquestra da Capoeira Regional

A orquestra da capoeira Regional é formada por dois pandeiros e um berimbau.

Os Movimentos da Capoeira Regional

Na capoeira Regional existem os golpes BASICOS, os TRAUMATIZANTES e os DESEQUILIBRANTES. São eles: Aú, cocorinha, negativa, rolê, armada, asfixiante, baú, bochecho, cabeçadas, chibata, chapéu de couro, calcanheira, cotovelada, chave, godeme, joelhada, leque, martelo, mortal, meia lua de compasso, meia lua de frente, ponteira, palma, queixada, escorão, esporão, forquilha, galopante, sapinho, queda rins, suicídio, telefone, voo de morcego, apanhada, arrastão, balão de lado, banda de costas, benção, crucifixo, dentinho, gravata baixa, tesouras, arqueado, baiana, balão cinturado, banda traçada, cruz, cruzilha, gravata alta, rasteiras, vingativa.

Os Toques da Capoeira Regional

Os toques de Berimbau utilizados na roda são: O São Bento Grande de Regional, que é o toque principal - a Banguela, que é o toque lento, a Iúna, que é o toque para alunos formados, com a obrigação de realizar pelo menos um movimento da cintura desprezada e os outros toques comuns como a Cavalaria, Amazonas, Idalina e etc... O hino da capoeira Regional é o toque de Apanha a laranja no chão Tico-Tico.

Alguns Mestres da Capoeira Regional

Mestre Bimba, Atenilo, Itapoan, Decanio, Jair Moura, Formiga, Luisinho, Acordeon, Nenel, Camisa Roxa, Salário Mínimo, Onça Tigre, Onça Negra, Osvaldo, Deputado, Baiano Anzol, Ezequiel, Pombo de Ouro, Vermelho, Suassuna, Carlos Senna, Xareu.

Graduação da Capoeira Regional

Consiste em lenços amarrados no pescoço pela madrinha usados somente em época de formatura. Os lenços eram azuis, para os formados: vermelho e amarelo, para os especializados e finalmente o lenço branco para o mestre.

Sequência da Capoeira Regional

A sequência foi criada por mestre Bimba, sendo uma metodologia recomendada para os iniciantes da Capoeira, em virtude de ter uma lógica de movimentos de ataque, defesa e contra-ataque, permitindo ao praticante aprender com segurança sem lhe exigir uma habilidade aprimorada.

Primeira sequência

Aluno A:	Meia lua de frente	(perna direita)
	Meia lua de frente	(perna esquerda)
	Armada	(perna direita)
	Aú	(lado esquerdo)
	Rolê	(lado esquerdo)
Aluno B:	Cocorinha	(lado esquerdo)

	Cocorinha	(lado direito)
	Negativa	(perna esquerda)
	Cabeçada	(no aú do aluno A)
<u>Segunda sequência</u>		
Aluno A:	Queixada	(perna direita)
	Queixada	(perna esquerda)
	Cocorinha	(lado direito)
	Benção	(perna direita)
	Aú	(lado direito)
	Rolê	(lado direito)
Aluno B:	Cocorinha	(lado direito)
	Cocorinha	(lado esquerdo)
	Armada	(perna direita)
	Negativa	(perna direita)
	Cabeçada	(no aú do aluno A)
<u>Terceira sequência</u>		
Aluno A:	Martelo	(perna direita)
	Martelo	(perna esquerda)
	Cocorinha	(lado esquerdo)
	Benção	(perna direita)
	Aú	(lado direito)
	Rolê	(lado direito)
Aluno B:	Palma	(mão esquerda)
	Palma	(mão direita)
	Armada	(perna direita)
	Negativa	(perna direita)
	Cabeçada	(no aú do aluno A)
<u>Quarta sequência</u>		
Aluno A:	Godeme	(mão direita)
	Godeme	(mão esquerda)
	Arrastão	(lado direito)
	Aú	(lado esquerdo)
	Rolê	(lado esquerdo)
Aluno B:	Palma	(mão esquerda)
	Palma	(mão direita)
	Galopante	(mão esquerda)
	Negativa	(perna direita)
	Cabeçada	(no aú do aluno A)
<u>Quinta sequência</u>		
Aluno A:	Giro	(lado direito)
	Joelhada	(joelho direito)
	Aú	(lado direito)
	Rolê	(lado direito)
Aluno B:	Cabeçada	(no tórax do aluno A)
	Negativa	(perna direita)
	Cabeçada	(no aú do aluno A)

Sexta sequência

Aluno A:	Meia Lua de compasso	(perna direita)
	Cocorinha	(lado direito)
	Meia lua de compasso	(perna esquerda)
	Cocorinha	(lado esquerdo)
	Joelhada	(perna direita)
	Aú	(lado esquerdo)
	Rolê	(lado esquerdo)
Aluno B:	Cocorinha	(lado esquerdo)
	Meia lua de compasso	(perna direita)
	Cocorinha	(lado direito)
	Meia lua de compasso	(perna esquerda)
	Negativa	(lado direito)
	Cabeçada	(no aú do aluno A)

Sétima sequência

Aluno A:	Armada	(perna direita)
	Armada	(perna esquerda)
	Cocorinha	(lado esquerdo)
	Benção	(perna direita)
	Aú	(lado esquerdo)
	Rolê	(lado esquerdo)
Aluno B:	Cocorinha	(lado esquerdo)
	Cocorinha	(lado direito)
	Armada	(perna esquerda)
	Negativa	(lado esquerdo)
	Cabeçada	(no aú do aluno A)

Oitava sequência

Aluno A:	Benção	(perna direita)
	Aú	(lado direito)
	Rolê	(lado direito)
Aluno B:	Negativa	(lado direito)
	Cabeçada	(no aú do aluno A)

A MUSICALIDADE NA CAPOEIRA

A musicalidade é uma das características da capoeira, é também o que diferencia das outras lutas. Na capoeira temos os cantos e os instrumentos que comandam o ritmo, para sua prática.

Dizem que antigamente esta parte musical não existia na capoeira e que ela foi incluída justamente para disfarçar a capoeira dança da capoeira luta. Pois a capoeira luta era proibida. Fazendo parte até do Código Penal.

Os cantos não servem somente para acompanhar o ritmo dos instrumentos, neles encontram-se vários ensinamentos. Os cantos são divididos em ladainhas, corridos, quadras e chulas.

As ladainhas são cantadas antes do início do jogo. Onde todos os presentes escutam atentos, pois ela pode ser um lamento, uma reza, um aviso, um desafio...

As chulas, os corridos e as quadras são cantadas logo após a ladainha, onde o solista canta uma estrofe ou mais e o coro responde o mesmo refrão.

“Alguns cantos relatam a marginalidade, outros a filosofia da capoeira, outros lembram o blues americano, outros a valentia, outros o encontro com os encantados e outros ainda, para relatar o que acontece dentro da roda de capoeira”, (Nestor, 1992).

O berimbau é um dos símbolos da capoeira, é o principal instrumento para a sua prática. Ainda não sabemos como e quando ele veio a participar da capoeira. Mas se jogou muita capoeira sem ele. O que sabemos é que o berimbau é um instrumento muito antigo e que existe em vários lugares do mundo, sendo utilizado de várias formas e somente no Brasil que é usado na capoeira. O berimbau é classificado como um arco musical. No Brasil nós chamamos de berimbau, mas existem outros nomes para ele como: Urucungo, Gunga, Rucumbo, Bucumbumba, Hungu, M’bolumbumba, Lucungo, Gobo...

Existem vários tipos de berimbau. O berimbau de metal, ou birimbao, berimbau de boca, berimbau de barriga e o berimbau de bacia. Ele pode ser pintado, envernizado, ou até mesmo sem nada disso. Pode ser construído de madeira ou material ou material alternativo como lata, garrafa plástica, cano de PVC.

O berimbau é composto de verga, arame, couro, barbante, prego, arruela ou dobrão, vareta ou pauzinho, cabaça e caxixi, que é um cestinho trançado com sementes ou conchinhas dentro para produzir som.

Na capoeira existem três tipos de berimbau: o gunga ou berra-boi, com som grave; O médio ou centro, com som médio; e o viola ou violinha, com som agudo. Na capoeira Regional usa-se somente um berimbau, já na capoeira Angola, normalmente usam-se três, mas existe quem use mais, ou menos.

Segundo os velhos mestre “o berimbau ensina, é ele quem comanda a roda”.

Existem também na capoeira outros instrumentos que auxiliam no ritmo junto ao berimbau. O pandeiro, o agogô, o reco-reco, e o atabaque, sendo os mais utilizados.

O pandeiro é um instrumento de percussão, composto de um arco circular de madeira, genipapo, guarnecido de soalhas ou platinelas e sobre o qual se estica uma pele, de cabra ou de bode, no qual se tange batendo com a mão, cotovelos, joelhos, pés ou até mesmo com a cabeça. Existem vários tipos e podem ser construídos com outros materiais alternativos como: plásticos, latas e tampinhas. É um instrumento africano vindo para o Brasil através dos portugueses.

O agogô é um instrumento de percussão, também de origem africana, que é constituído por duas campânulas de ferro, podendo ser também de madeira, no qual se percute com uma vareta de mesmo material. O seu nome na língua Nagô significa sino. Existem também vários tipos.

O reco-reco também é um instrumento de percussão que pode ser de bambú, madeira, lata com uma mola, etc. Tem um comprimento aproximado de 30cm, com várias saliências onde se passa uma vareta de um lado para o outro.

O atabaque é um tambor primário, feito com pele de animal, distendida em uma estrutura de madeira em formato de cone vazado nas extremidades. Segundo alguns pesquisadores, foi o primeiro instrumento a ser utilizado na prática da capoeira. O nome do atabaque é de origem árabe. Existem vários tipos e são divididos de acordo com seu tamanho: Rum, Rumpi e Lé.

Com todos estes instrumentos mais o canto, o coro e as palmas, formamos a orquestra ou ritmo necessário à prática da capoeira.

FUNDAMENTOS, RITUAIS E TRADIÇÕES

TOQUES TRADICIONAIS

Angola : **Jogo descompromissado/ abre a roda/ acompanha a ladainha**

São Bento Pequeno : **Jogo de apresentação/ ritmo médio**

São Bento Grande de Angola : **Jogo rápido**

São Bento Grande de Regional : **Jogo Violento/ arrojado/ rápido**

Iuna : **Jogo de Balão/ jogo de formado/ jogo de mestres/cortejo fúnebre**

Banguela : **Jogo de bastão/ jogo lento da Capoeira Regional**

Idalina : **Jogo de Faca**

Santa Maria : **Jogo com Navalha**

Cavalaria: **Debandar/aviso**

Amazonas : **Saudação/ Homenagear**

Apanha Laranja no Chão Tico-tico : **Jogo para apanhar dinheiro**

Samba de angola : **Samba duro/ rasteiro**

BATISMO

- Ritual para iniciar o aluno à Capoeira
- Após período de 6 meses
- Domínio dos movimentos básicos
- Momento de maior sensação
- Consiste em uma queda que o mestre executa no aluno no decorrer do jogo, com uma BENÇÃO, e o mesmo recebe um apelido.

FORMATURA

- Momento mais esperado pelo aluno
- Nesta ocasião é cortado o cordão umbilical que o ligava à mãe academia com o aluno e o mestre.
- Neste momento ele nasce para um mundo de estilos, técnicas e pôr conta própria, amplia

seus conhecimentos, criando seu próprio estilo.

USO DO IÊH

- Alerta para chamada de atenção, usa-se:
- antes da ladainha
- para chamar os alunos para o início do treino
- para pedir silêncio
- para separar agarramento
- para avisar os jogadores, encerrar o jogo
- para finalizar a roda
- encerrar o ritmo

NEGAÇA

- Fundamento mais usado na Capoeira
- Movimento defensivo - negaceando, o capoeira se defende com auxílio das mãos e braços, negaceando em qualquer direção que lhe permita uma melhor posição de defesa, contra-ataque, além da utilização do floreio.

RODA DE CAPOEIRA

- Principal cerimonial, que consiste:
- formação dos instrumentos
- cumprimento ao companheiro no pé do berimbau, Benzer ou não.
- ladainha, canto de entrada (angola), corrido (regional)
- corridos
- saídas (cocorinha, aú, rabo de arraia, mortal, ponte, etc.).
- chamadas
- volta ao mundo
- compras - duplas
 - individual
 - pela volta ao mundo individual
 - pela volta ao mundo em duplas
- Termina da roda (canto de finalização)

UNIFORME DA CAPOEIRA

O uniforme oficial da Capoeira é calça de helanca ou brim branca, que é chamada de abadá, e camisa ou camiseta branca.

COMPETIÇÕES

A capoeira esporte, permite que o praticante participe de competições. São diversos os tipos de regulamento para uma disputa, dependendo obviamente de qual entidade que irá realizar.

A competição se dará em uma roda de aproximadamente 2,5 metros de raio, ao som dos instrumentos e cantigas da capoeira, com um árbitro central, árbitros laterais, mesários, cronometristas e toda a equipe de apoio necessário para tal eventos. Serão observadas as regras e condutas dos participantes. Alguns movimentos ou golpes deverão ser proibidos de utiliza-los como por exemplo:

cabeçada na face, agarrões, cotoveladas na face e nas costas, forquilha, cutilada, galopante, telefone, tesoura nos braços, socos, rasteira nas mãos, rasteira com as mãos, golpes de projeções, golpes baixos atingindo genitais. Permitir que os golpes traumatizantes somente poderão ser aplicados acima da cintura e abaixo do pescoço, e que não será permitido qualquer tipo de nocaute intencional, sendo o capoeirista desclassificado. Os movimentos ou golpes que não são considerados agarrões poderão ser usados: arrastão, boca de calça, baiana, travas de mão.

EXEMPLOS E FORMAS DE COMPETIR E REGRAS

Conjunto: mínimo de 10 e máximo de 20

O conjunto será formado pôr no mínimo dez e no máximo quinze elementos, que participarão como instrumentistas, cantores, coral, capoeiristas e técnico. Observando o tempo máximo de apresentação de dez minutos. Os quesitos avaliados são: Ritual, Ritmo, Toques e cânticos, Volume de jogo.

Duplas: máximo de 2 duplas pôr entidade

As duplas serão formadas sem quaisquer requisitos formais de peso, idade ou sexo. Cada entidade deverá apresentar duas duplas no máximo que terão o tempo máximo de apresentação de dois minutos de apresentação cada uma, podendo jogar Angola ou Regional ou ambas. Os quesitos avaliados são: Técnica, Tradição, Volume de jogo, Harmonia.

Individual: categoria feminina e masculina, idade e peso.

No individual os atletas terão que participar de dois ritmos distintos, sendo um lento e o outro rápido, cada um com as suas características com um tempo máximo de um minuto e meio para cada ritmo. Os quesitos avaliados são: Volume de jogo, Criatividade, Tradição, Ritmo, Condição técnica, Eficiência, Uniforme, Condição Física.

Solo: categoria feminina e masculina, idade e peso.

Com um tempo máximo de um minuto e meio, o atleta se apresenta sozinho fazendo a sua coreografia, mostrando, agilidade, ritmo, técnica, uniforme, volume de jogo, condição física, criatividade e harmonia.

Existe também a competição de **Melhor Tocador de Berimbau** e **Melhor Musica – compositor /composição**

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFIAS

- ARAÚJO, Alceu Maynard: Folclore Nacional: Danças -Recreação- Musica - 2ª ed. Vol II
- ALMEIDA, Raimundo C. Alves de: Bibliografia Crítica da Capoeira, DEFER, Brasília, 1993.
- ALMEIDA, Raimundo César Alves de: A Saga do Mestre Bimba, Salvador, 1994.
- BARBIERI, César: Um jeito de aprender a ser, DEFER, Brasília, 1993.
- CAMPOS, Hélio: Capoeira na Escola: Mestre Xaréu, Salvador, 1990.
- CAMPOS, Hélio: Capoeira na Escola: Mestre Xaréu, Salvador, 2001, 2ed.
- CAPOEIRA, Nestor: Capoeira: Os Fundamentos da Malícia, Record, Rio de Janeiro 1992.
- CAPOEIRA, Nestor: Galo já Cantou, Cabicieri, Rio de Janeiro, 1985.
- CAPOEIRA, Nestor: O pequeno Manual do Jogador de Capoeira, Ground ,3ªed, Rio de Janeiro,1988.
- CARNEIRO, Edison: Candomblés da Bahia, Conquista, 3ª ed, Rio de Janeiro, 1961.
- CARNEIRO, Edison: Folguedos Tradicionais, 2ª ed - Funarte -Etnografia e Folclore-RJ, 1982
- CONFEDERAÇÃO BRASIL. PUGILISMO: Capoeira - Regras Oficiais, Palestras ed., 1987
- COUTINHO, Daniel: O ABC da Capoeira Angola-Manuscritos do M.Noronha, DEFER, Brasília, 1993.
- COSTA, Reginaldo da Silveira: Capoeira : O caminho do berimbau, Thesaurus, 1993.
- COSTA, Lamartine Pereira da: Capoeira sem Mestre: Tecnoprint, Rio de Janeiro.
- MATTOS, Haron C. C. & Maria Carmem Altomar: Coletanea Musical de Capoeira, Grupo Zabelê, Juiz de Fora, 1995.
- MATTOS, Haron C.C. & Carmem Lúcia Altomar & Marina Altomar. Mestre Bimba: um grande capoeirista. Ed. Zabelê, Juiz de Fora/MG, 2001.
- MATTOS, Haron C.C. & Carmem Lúcia Altomar & Marina Altomar. A Musicalidade na Capoeira. Ed. Zabelê, Juiz de Fora/MG, 2001.
- MATTOS, Haron C.C. & Carmem Lúcia Altomar & Marina Altomar. Capoeira Regional: o estilo. Ed. Zabelê, Juiz de Fora/MG, 2001.
- MATTOS, Haron C.C. & Carmem Lúcia Altomar & Marina Altomar. Mestre Pastinha: o angoleiro. Ed. Zabelê, Juiz de Fora/MG, 2001.
- MATTOS, Haron C.C. & Carmem Lúcia Altomar & Marina Altomar. Capoeira Angola: Mãe. Ed. Zabelê, Juiz de Fora/MG, 2001.
- MENEZES, Antonio Carlos de: Cânticos de Capoeira: Mestre Burguês, 1982, Curitiba, PR.
- PASTINHA, Mestre: Capoeira Angola, 2ª ed., Salvador, 1968.
- PEREIRA, Carlos (Charles)&CARVALHO, Monica: Cantos & Ladainhas da Capoeira da Bahia, Via Bahia, Salvador, 1992.
- RIBEIRO, Antonio Lopes: Capoeira Terapia, 3ª ed, Brasília 1992.
- SANTOS, Luiz Silva. Educação: educação física: capoeira. Maringá/PR, Fundação Universidade Estadual de Maringá, 1990.
- SANTOS, Marcelino dos: Capoeira e Mandingas,Cobrinha Verde, A Rasteira, SSA/BA, 1991.
- SILVA, Gladson de Oliveira: Capoeira: do engenho à Universidade, São Paulo, 1993.
- XEROX, do Brasil: Capoeira: 1976

(*)

- Formada em Licenciatura Plena em Artes - UFJF
- Praticante de Capoeira desde 1992
- Formada em Capoeira pelo Grupo Zabelê Capoeira e ABPC
- Autora de vários trabalhos publicados sobre capoeira
- Professora de capoeira na Academia Zabelê
- Professora do Projeto Capoeira para Todos –2003/2004/2005 – Academia Zabelê

(**)

- Licenciatura Plena Em Educação Física E Desportos – Faefid/UFJF – 1994
- Especialização Em Treinamento Desportivo De Alto Rendimento – UGF/RJ –1997
- Praticante de Capoeira desde 1976 – mestre Joãozinho
- Contramestre de Capoeira – 1981 – Confederação Brasileira de Capoeira
- Professor de Capoeira pela Associação Brasileira dos Professores de Capoeira - 1995
- Professor de Capoeira do Centro de Educação de Jovens e Adultos – CEM – Prefeitura de Juiz de Fora
- Professor de Capoeira na Escola Estadual Maria das Dores de Souza
- Coordenador do Projeto Capoeira para Todos – A Arte da Inclusão
- Vice-presidente da ABPC – Associação Brasileira dos Professores de Capoeira – 2003/05

(***)

- Praticante de Capoeira desde 1992
- Autora de vários trabalhos publicados sobre capoeira
- Participou de vários campeonatos a nível, regional, estadual e nacional
- Participou de vários eventos a nível nacional
- Professora de capoeira na Academia Zabelê
- Professora do Projeto Capoeira para Todos –2003/2004/2005 – Academia Zabelê