

Capoeira escolar: Imparare a giocare

Questo aiuto illustra il passaggio da un livello di conoscenze all'altro. Il contatto visivo e l'abilità nel saper decifrare il linguaggio del corpo del partner sono gli elementi che permettono di progredire nel gioco della capoeira.

La fase di sensibilizzazione all'altro, che si traduce essenzialmente nell'apprendimento dello sguardo e nella lettura del corpo del partner, è cruciale per controllare il gioco in coppia della capoeira.

È importante sottolineare sin dall'inizio l'importanza dello sguardo. Ogni azione, in particolare, deve essere preceduta da un contatto visivo.

La seconda regola d'oro da osservare durante l'introduzione di un lavoro più complesso e più realistico consiste nel determinare chiaramente i ruoli di ogni partecipante allo scopo di dar vita ad automaticamente una reazione che, a sua volta, potrà essere utilizzandolo armonioso.

Le tecniche di attacco sono essenzialmente circolari, più lente e più facili da applicare rispetto alle tecniche dirette. Per ogni esercizio proposto è utile cercare, oltre all'efficacia, anche l'armonia fra i partecipanti.



Capoeira escolar: Imparare a giocare

Fonte: Insetto pratico «mobile» 46/2008, Claude Grosjean, Fabio Luiz Loureiro



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO