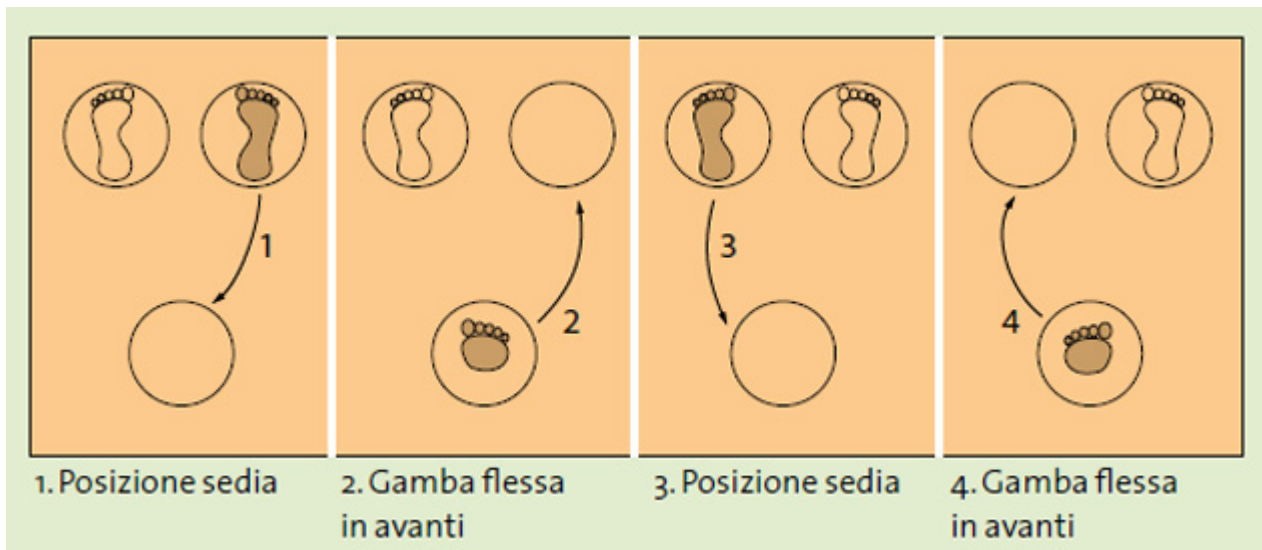


## Capoeira escolar: Alla base della capoeira

La ginga è la base del movimento e la roda il campo in cui viene eseguita la capoeira. In questo articolo si approfondiscono gli elementi essenziali di questa attività.

È a partire dalla ginga che si costruiscono e terminano tutti i movimenti. Da essa dipende lo «swing» del giocatore, una sorta di bilanciamento continuo e fluido che offre ampio spazio all'espressione e alla creatività e permette di collegare le diverse tecniche fra di loro.



Esistono cinque gruppi di movimenti di base che compongono l'alfabeto gestuale della capoeira scolastica:

- movimenti di finta e di schivata
- movimenti di attacco
- movimenti rasteira (a terra)
- movimenti coreografici

Questi ultimi, essendo di difficile esecuzione e a volte rischiosi, non saranno presi in considerazione nel presente inserto pratico.

(Video in tedesco)

I video sono tratti dal DVD: Capoeira escolar (in tedesco o francese)



### Entrare in gioco!

La capoeira si svolge sempre secondo gli stessi principi: una roda – un cerchio composto di un’orchestra che raggruppa diversi strumenti di percussione e di spettatori che cantano e accompagnano i giocatori scandendo il ritmo – e due giocatori che si presentano all’entrata della roda per giocare insieme (l’uno con l’altro/l’uno contro l’altro).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**