

Capoeira escolar – Imparare a giocare

► 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

un vero e proprio dialogo fisico. In altre parole, un'azione provoca automaticamente una reazione che, a sua volta, potrà essere utilizzata per sviluppare la spontaneità e offrire maggior fluidità al gioco, rendendolo 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.

Prima fase



Come? A (in bianco) e B sono sul posto. Gamba flessa in avanti. A attacca (tecnica circolare) e B schiva.
Osservazione: variare la posizione dei piedi a terra e l'attacco.

Perché? Lavorare sul principio azione/reazione.

Seconda fase



Come? A attacca in movimento (ginga) e B schiva sul posto.

Variante: B è anche in movimento e reagisce agli attacchi di A.

Osservazione: variare gli attacchi, il loro ritmo, la distanza e la velocità d'esecuzione.

Perché? Perfezionare il tempismo, migliorare la nozione di distanza e di anticipazione.

Terza fase



Come? A effettua due attacchi circolari e B schiva con un movimento pendolare del tronco (pendulô). B si avvicina ad A mettendosi di fronte a lui.

Perché? Accrescere la mobilità del tronco, stabilizzare gli appoggi.

Quarta fase



Come? Primo attacco uguale a quello della terza fase (foto 1 e 2). Durante il secondo attacco B esce dalla traiettoria abbassandosi verso terra (negativa-rolê).

Variante: quando B effettua il suo rolê, A esegue una bananeira.

Osservazione: scambio di ruoli ad ogni abbassamento, variare le tecniche.

Perché? Diversificare le risposte e i piani.

Quinta fase



Come? Primo attacco uguale a quello della terza fase (foto 1 e 2). Durante il secondo attacco B esce dalla traiettoria con una ruota (aù).

Variante: quando B fa la ruota, A lo imita o esegue un'altra acrobazia.

Perché? Scegliere la distanza come mezzo di schivata.

Consigli utili

- Eseguire un movimento combinato delle gambe e del tronco che permette di abbassare il centro di gravità ed accompagnare l'attacco, allo scopo di essere più efficaci durante un concatenamento (rammentiamo che la ginga, se ben fatta, contiene il 40% di una schivata).
- Abbassarsi a terra.
- Allontanarsi.