

Capoeira escolar – Con ritmo

► L'accompagnamento musicale è un fattore essenziale che distingue la capoeira da altre forme di lotta. I canti, gli strumenti e i battiti delle mani dirigono il gioco della capoeira e lo influenzano.

Sono diversi gli strumenti utilizzati: berimbau, atabaque, pandeiro, agogô, reco-reco e caxixi. A scuola sono necessari solo il pandeiro e l'atabaque, accompagnati dalle mani.

Pandeiro



ca – fé – au – lait

Come? In quattro tempi. Tenere il pandeiro con una mano sola. Battere con il pollice sul bordo sinistro, poi con il palmo dell'altra

mano al centro, di nuovo con il pollice sul bordo sinistro e per finire al centro.

Caffelatte ritmico

Il ritmo base funziona così:

Sillaba

ca – fé – au – lait

Tocco

o x o x



ca – fé – au – lait

Esempi pratici:

(al sito www.mobilesport.ch trovate degli estratti del DVD «Capoeira escolar»)

Atabaque



ca – fé – au – lait

Come? In quattro tempi. Battere con la mano destra sul bordo destro, con la mano sinistra sul bordo sinistro, con la mano

destra al centro ed infine sul bordo.

Mani

Come? In quattro tempi. Chiudere leggermente le dita di una mano sino a formare un incavo. L'altra mano batte in questa tre

volte consecutivamente in modo regolare. Lasciare un tempo di pausa. Variare l'intensità e la velocità.

I canti, sempre in lingua portoghese, raccontano la storia della capoeira, dei suoi maestri e qualche leggenda e intrigo legati alla sua pratica.

Canto

Come? In quattro tempi. Utilizzare delle parole a tre sillabe per facilitare l'accompagnamento. Lasciare un tempo di pausa.

Esempi:

BE – RIM – BAU

CA – XI – XI («xi» si pronuncia «ci»)

A – GÔ – GÔ

O – LE – LÊ

Osservazione: è importante sensibilizzare gli allievi all'approccio cantato della capoeira sin dalle prime fasi dell'iniziazione.