

Técnica de
Capoeira

Índice

Introdução.....	1
Breve histórico da capoeira.....	2
Pluralidade na e da capoeira ∩ Luana Aires de Souza	5
Habilidades motoras da capoeira.....	6
Ginga	7
Armada.....	8
Rasteira.....	9
Queixada.....	10
Meia lua de frente.....	11
Martelo	12
Chapa de frente.....	13
Cabeçada.....	14
Benção.....	15
Aú.....	16
Referências.....	17

Ficha catalográfica elaborada na Biblioteca Setorial do CCTA da Universidade Federal da Paraíba

M379t Martins, Caroline de Oliveira
 Técnica de capoeira [recurso eletrônico] / Caroline de
 Oliveira Martins, Luana Aires de Souza, Sara de Lima Xavier
 Tavares. - João Pessoa: Editora do CCTA, 2022.

Recurso digital (801 KB)
 Formato: ePDF
 Requisito do Sistema: Adobe Acrobat Reader
 ISBN: 978-65-5621-298-2

1. Capoeira. 2. Capoeira - Histórico. 3. Capoeira –
 Técnicas. 4. Capoeira - Habilidades motoras. I. Souza, Luana
 Aires de. II. Tavares, Sara de Lima Xavier. III. Título.

UFPB/BS-CCTA

CDU: 796.8

Elaborada por: Susiquine Ricardo Silva CRB 15/653

Introdução

O presente conteúdo tem o propósito de divulgar a capoeira para despertar o interesse dos leitores por meio de textos sucintos e breves vídeos que podem levar à futura prática com mestres(as), contramestres(as) e instrutores capacitados(as).

Após conciso resgate do histórico da capoeira e de informações que buscam expor sua variedade, a técnica da capoeira será abordada com vídeos e texto na tentativa de facilitar a compreensão de seus movimentos.

Breve histórico da capoeira

A capoeira, patrimônio cultural do Brasil desde 2008 e patrimônio cultural imaterial da humanidade desde 2014, é simultaneamente dança, luta e jogo (AMAZONAS, 2020), apresentando ascendência incerta, conforme indicam as três hipóteses a seguir (IPHAN, 2007, p. 11):

- 1 – A capoeira nasceu na África Central e foi trazida intacta por africanos escravizados;
- 2 – A capoeira é criação de escravos quilombolas no Brasil;
- 3 – A capoeira é criação dos índios, daí a origem do vocabulário que nomeia o jogo.

Independentemente de sua origem, a capoeira “nos dá caminho para ser” (RUFINO; PEÇANHA; OLIVEIRA, 2018, p. 83). Contudo, ainda que a palavra capoeira seja originária da língua tupi, significando mato ralo, inexistem relatos ou documentos que atestem sua criação a partir de índios brasileiros (IPHAN, 2007).

Muitos, como o Mestre Pastinha, acreditavam -e ainda acreditam- que a capoeira “veio para o Brasil com os escravos africanos” (PASTINHA, 1988, p. 20), mas “além da comprovação da raiz africana, é preciso reconhecer as mudanças e contribuições que ocorreram em solo brasileiro (IPHAN, 2007, p. 11).

Dentre as enormes contribuições e mudanças promovidas pela capoeira encontra-se, de acordo com o Mestre Jogo de Dentro, seu “movimento de libertação do sistema opressor e de resistência, muitas vidas se foram para que hoje tivéssemos a nossa história, o nosso passado.” (SANTOS, 2020, p. 18)

O respeito à ancestralidade estava inclusive presente na funcionalidade da indumentária dos capoeiristas do século XIX (o traje branco permanece tradicionalmente

aceito por facilitar a pronta visualização de que o/a capoeirista saiu ileso/a do jogo), conforme apresenta Campos (2009, p. 44) nas palavras de Mestre Bola Sete:

Em nossa terra, os capoeiristas do passado, nos dias de trabalho, usavam camisa de alinhagem, urucubaca ou bulgariana, calça bem folgada de pantalone ou qualquer outro tecido barato, arregaçada quase até o joelho, chinelos de chagrin ou descalços. Nos domingos, trajavam-se com mais esmero. Vestiam a “domingueira”, que geralmente era de linho branco, amarravam um lenço de esguião de seda no pescoço, que tinha como finalidade proteger do suor o colarinho da camisa, além de servir como defesa contra navalha, pois, como sabemos, a navalha não corta seda pura; sapato de bico fino e uma pequena argola de ouro na orelha esquerda, que era uma característica dos negros Angola (1989, p.175).

No inventário para registro e salvaguarda da capoeira como patrimônio cultural do Brasil (IPHAN, 2007) é possível identificar, dentre outros períodos e acontecimentos, a capoeira ao longo do tempo, conforme mostra a figura 1 (a seguir).

Atualmente a capoeira “é um dos maiores símbolos da identidade brasileira e está presente em todo território nacional, além de praticada em mais de 160 países, em todos os continentes” (AMAZONAS, 2020, p. 14), levando mundo afora a ginga do Brasil, como pode ser visualizado no vídeo (figura 2) do IPHAN (2014).

Figura 2 – Roda de capoeira



Fonte: IPHAN (RODA DE CAPOEIRA, 2014)

Mesmo em diferentes culturas, esperamos que a prática da capoeira construa “as relações de pertencimento, o sentido de identidade, o respeito pela tradição e pelos antepassados, e pela simplicidade e alegria com que se celebra a vida”, tão bem exaltadas por Abib (2006, p. 97).

Figura 1 – A capoeira ao longo dos anos

- **Origem desconhecida**
- **1789:** libertação do escravo Adão, que havia sido preso pela prática da capoeira
- **1808:** início do primeiro momento da capoeira no Rio de Janeiro do século XIX, estudado por Carlos Eugênio Líbano Soares
- **1821-1835:** primeiras referências iconográficas da capoeira por Augustus Earle e Johann Moritz Rugendas
- **1850:** início do segundo momento da capoeira no Rio de Janeiro do século XIX, estudado por Carlos Eugênio Líbano Soares
- **1865:** participação de capoeiristas de Pernambuco, que também contribuíram para a criação do passo do frevo, na Guerra do Paraguai
- **1890:** promulgação do art. 402 do Código Penal Brasileiro criminalizando a capoeira durante governo provisório do Marechal Deodoro da Fonseca
- **1920:** publicações de Mello Moraes Filho relacionadas à inclusão da capoeira no projeto nacionalista do Brasil
- **1920:** criação de academia de capoeira, sem canto e instrumentos musicais, no bairro de Ipanema - Rio de Janeiro por Mestre Sinhozinho
- **1928:** elaboração do Manual de *gymnastica national* (capoeiragem) *methodizada* e regrada por Annibal Burlamaqui
- **1928-1930:** invenção/consolidação da capoeira regional por Mestre Bimba na Bahia
- **1936:** publicação na imprensa baiana de artigo de Édison Carneiro ressaltando aspectos culturais da capoeira
- **1937:** realização do II Congresso Afro-brasileiro, coorganizado por Édison Carneiro
- **1937:** início do processo de descriminalização da capoeira
- **Década de 1940:** criação da escola de capoeira de Mestre Pastinha no Pelourinho - Salvador/BA
- **1940-1950:** criação das academias de capoeira angola de Waldemar da Paixão/da Liberdade e Cobrinha Verde - BA
- **1954:** apresentação em Salvador/BA de Mestre Bimba para o presidente Getúlio Vargas
- **1966:** realização do Festival de Artes Negras em Dakar - Senegal, com apresentações do grupo de capoeira angola liderado por Mestre Pastinha
- **1950-1960:** apresentações de Mestre Arthur Emídio na Argentina, México, Estados Unidos/EUA e Europa
- **1950-1970:** folclorização e esportização da capoeira
- **1971:** ministração de aulas de capoeira por Mestre Nestor Capoeira - Grupo Senzala em Londres
- **1972:** submissão da prática da capoeira às regras do pugilismo pelo Conselho Nacional de Desportos, institucionalizando o sistema de cordas
- **1975:** estabelecimento de Mestre Jelon Vieira em Nova York, difundindo com Loremil Machado a capoeira a partir da costa leste dos EUA
- **1979:** estabelecimento de Mestre Acordeon na Califórnia/EUA
- **1990:** inauguração da primeira escola de capoeira angola dos EUA pelo Mestre João Grande
- **Atualidade:** presença da capoeira em todos os estados do Brasil e em cinco continentes

Fonte: adaptado de IPHAN (2007)

Pluralidade na e da capoeira ☪ Luana Aires de Souza

A capoeira em si pode ser entendida como uma síntese cultural plural. Ela reúne elementos culturais de diferentes matrizes culturais e consolida-se como movimento próprio diverso. Em razão disso, a fim de falar dessa pluralidade como diversidade e abundância, nós capoeiristas costumamos dizer que a capoeira possui muitas linhagens.

A história da capoeira no Brasil floresceu simultaneamente em diferentes partes do país, em diferentes contextos político-sociais e por diferentes grupos sociais (AMAZONAS, 2020). Grandes capoeiristas, em sua maioria homens -como Mestre Bimba (CAMPOS, 2009) e Mestre Pastinha (PASTINHA, 1988)- marcaram uma história de legado para capoeira que estabeleceu uma forma de pensá-la e transmiti-la. Alguns movimentos de capoeiristas, como a capoeira da Bahia e do Rio de Janeiro (IPHAN, 2007) receberam mais notoriedade do que outros, com diferentes possibilidades de perpetuação dessa luta dançada, tanto por parte de historiadores(as) como por parte de praticantes.

Tamanha amplitude pode, não raras vezes, repetir uma história única, que fere esse princípio rizomático da capoeira desde sua origem africana até sua formatação em solo brasileiro (SOARES, 2008). Os recortes possíveis dessa história que chegam até nós indicam qual capoeira praticamos, concernente ao estilo e linhagem. Dentro disso, podemos entender de onde vem tantos movimentos corporais, formas de transmissão, estrutura de jogo, sistemas de graduação e organização dos grupos.

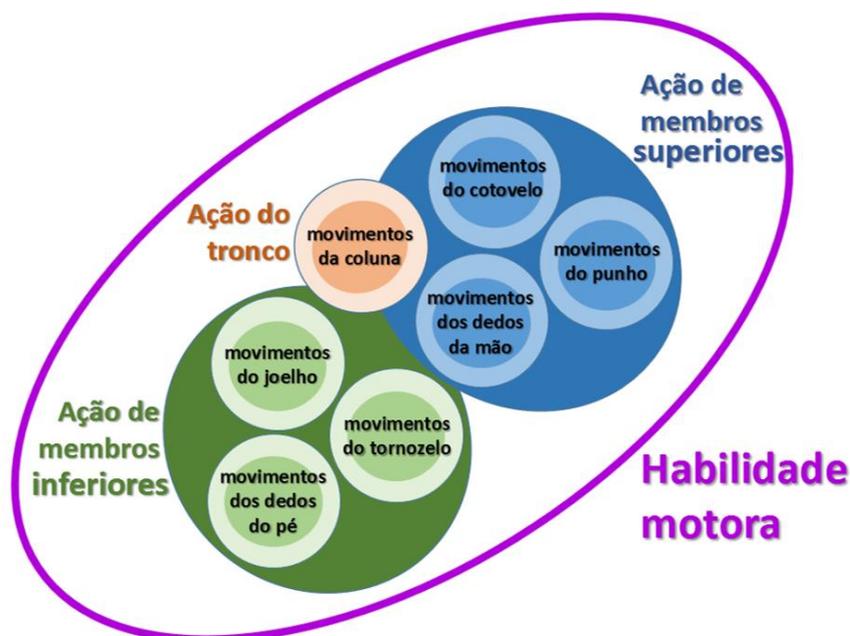
É dessa forma que afirmamos existir muitas capoeiras em múltiplas linhagens, a partir de um processo histórico que frequentemente destaca a vida de capoeiristas de grande influência para a comunidade da capoeira. Conhecer as linhagens da capoeira é minimamente conhecer a pluralidade do seu fazer hoje. É dever de qualquer capoeirista se preocupar com essa ancestralidade: de onde vem sua capoeira?

Dentro dessa teia, a história geral da capoeira se subdivide dois grandes troncos para falar dessas linhagens. Pessoas que já tenham ouvido falar de capoeira podem perguntar se você pratica Capoeira Angola ou Capoeira Regional, mesmo que identifiquem habilidades motoras da capoeira.

Habilidades motoras da capoeira

Habilidade motora é formada por movimentos que integram ações (figura 3) e sempre apresenta objetivo a ser cumprido (MAGILL, 2011; SCHMIDT; LEE, 2016).

Figura 3 – Exemplo de representação de habilidade motora



Fonte: Martins (2021)

A seguir encontram-se dez habilidades motoras básicas da capoeira (sem saltos e com contato de, ao menos, um membro com o chão). Cada uma dessas habilidades motoras é expressa por meio de:

- Vídeo, que pode ter sua velocidade modificada nas configurações do *YouTube*[®];
- Descrição, adaptada da dissertação de Anjos (2003);
- Dicas, que apresentam o objetivo de facilitar sua compreensão e, por conseguinte, seu desempenho.

Como a capoeira é plural por natureza, assista o vídeo e leia tanto a descrição quanto as dicas tendo em mente que a mesma habilidade motora pode ser desempenhada de maneiras diferentes dependendo de fatores diversos, como a individualidade do(a) capoeirista e a situação da performance (ex.: na roda de capoeira, durante treino etc.).

Ginga

Descrição adaptada de Anjos (2003): ciclo realizado por capoeirista a partir da guarda (pernas afastadas e joelhos flexionados/dobrados, com tronco inclinado para frente e posicionando uma das mãos na altura da boca a partir de inclinação diagonal do antebraço), deslocando uma das pernas para trás e para o lado, mas sem cruzar a linha imaginária da perna que ficou na frente antes de repetir a mesma movimentação com a outra perna, alternadamente movimentando braços, em oposição às pernas, para proteger o rosto (figura 4).

Figura 4 – Ginga



Fonte: autoria própria

Dicas:

- Proteja rosto com antebraço;
- Desenhe triângulo com pés.

Armada

Descrição adaptada de Anjos (2003): capoeirista, partindo da ginga, com os dois pés no chão, gira de costas para oponente, projetando a parte lateral do pé da perna mais recuada na direção do(a) oponente ao desenhar um círculo a partir do chão (figura 5).

Figura 5 – Armada



Fonte: autoria própria

Dicas:

- Gire perna traseira antes do golpe;
- Troque de perna para embalar perna traseira.

Rasteira

Descrição adaptada de Anjos (2003): capoeirista, partindo da ginga, apoia suas mãos no chão e projeta, com movimento circular (figura 6), perna rente ao chão em direção ao calcanhar do(a) oponente com o objetivo de desequilibrá-lo(a).

Figura 6 – Rasteira



Fonte: autoria própria

Dicas:

- Direcione pé de apoio no sentido da rasteira;
- Realize rasteira rente ao chão.

Queixada

Descrição adaptada de Anjos (2003): capoeirista, partindo da ginga, eleva perna desenhando, de dentro para fora, semicírculo na direção do(a) oponente com o intuito de tocá-lo com a parte lateral (de fora) do seu pé, posicionando antebraço para sua proteção (figura 7).

Figura 7 – Queixada



Fonte: autoria própria

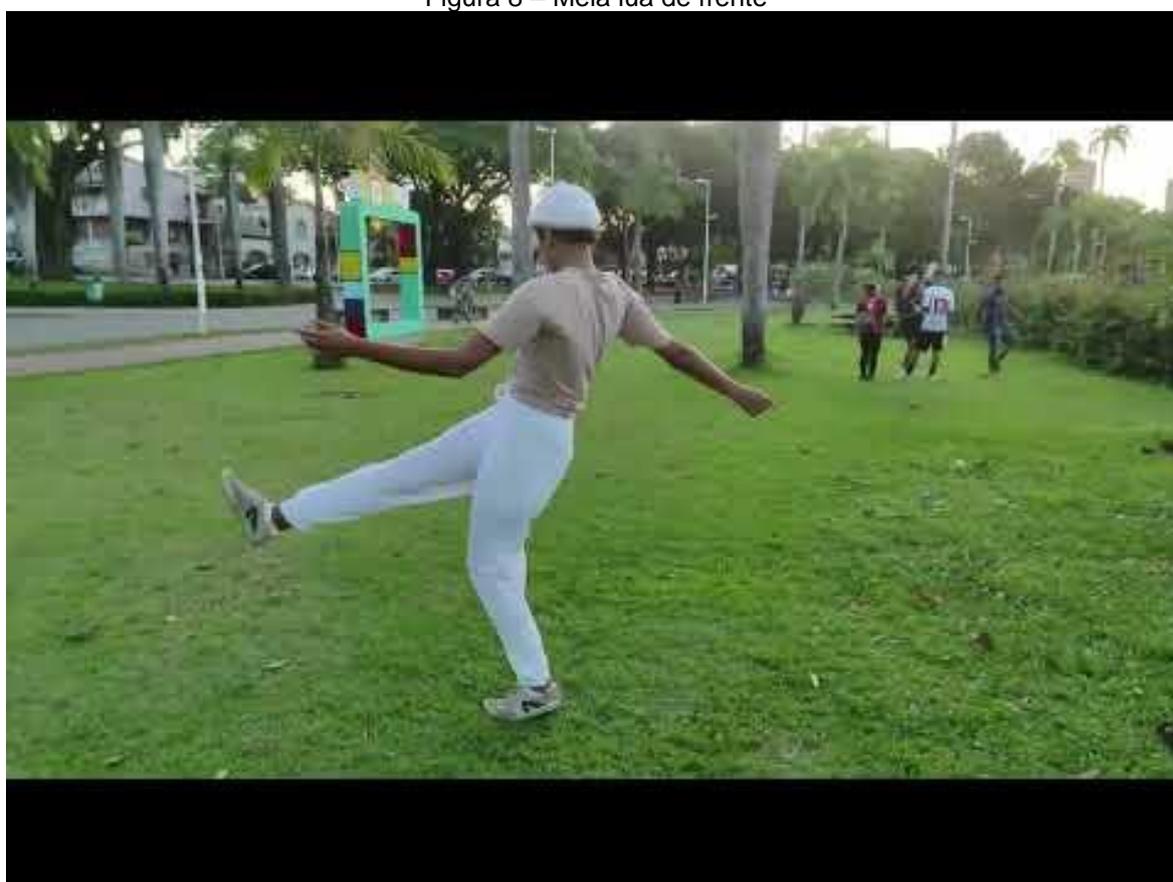
Dicas:

- Direcione quadril para oponente;
- Equilibre-se na perna de apoio.

Meia lua de frente

Descrição adaptada de Anjos (2003): capoeirista, partindo da ginga, eleva perna desenhando, de fora para dentro, meia-lua na direção do(a) oponente com o intuito de tocá-lo com a parte medial (de dentro) do seu pé, posicionando antebraço para sua proteção (figura 8).

Figura 8 – Meia lua de frente



Fonte: autoria própria

Dicas:

- Flexione joelho da perna de apoio;
- Recue tronco sem perder equilíbrio.

Martelo

Descrição adaptada de Anjos (2003): a partir da ginga, o quadril do capoeirista gira medialmente (para o meio do corpo) e concomitantemente à rotação externa (giro para fora) do pé de base, mantendo joelho flexionado (dobrado) e subseqüentemente elevando coxa na direção do alvo (parte do corpo do oponente que projeta alcançar), com extensão do joelho finalizada pela projeção do peito do pé (figura 9).

Figura 9 – Martelo



Fonte: autoria própria

Dicas:

- Eleve coxa conforme alvo;
- Gire quadril para golpear.

Chapa de frente

Descrição adaptada de Anjos (2003): capoeirista eleva coxa com joelho flexionado (dobrado) antes de estendê-lo ao projetar planta do pé na direção do(a) oponente (figura 10).

Figura 10 – Chapa de frente



Fonte: autoria própria

Dicas:

- Gire pé de apoio com quadril;
- Mantenha joelho de apoio flexionado.

Cabeçada

Descrição adaptada de Anjos (2003): capoeirista flexiona coluna (dobra tronco) projetando cabeça na região do estômago, tórax ou queixo do(a) oponente, levando uma das mãos junto à sua própria cabeça para proteger-se (figura 11).

Figura 11 – Cabeçada



Fonte: autoria própria

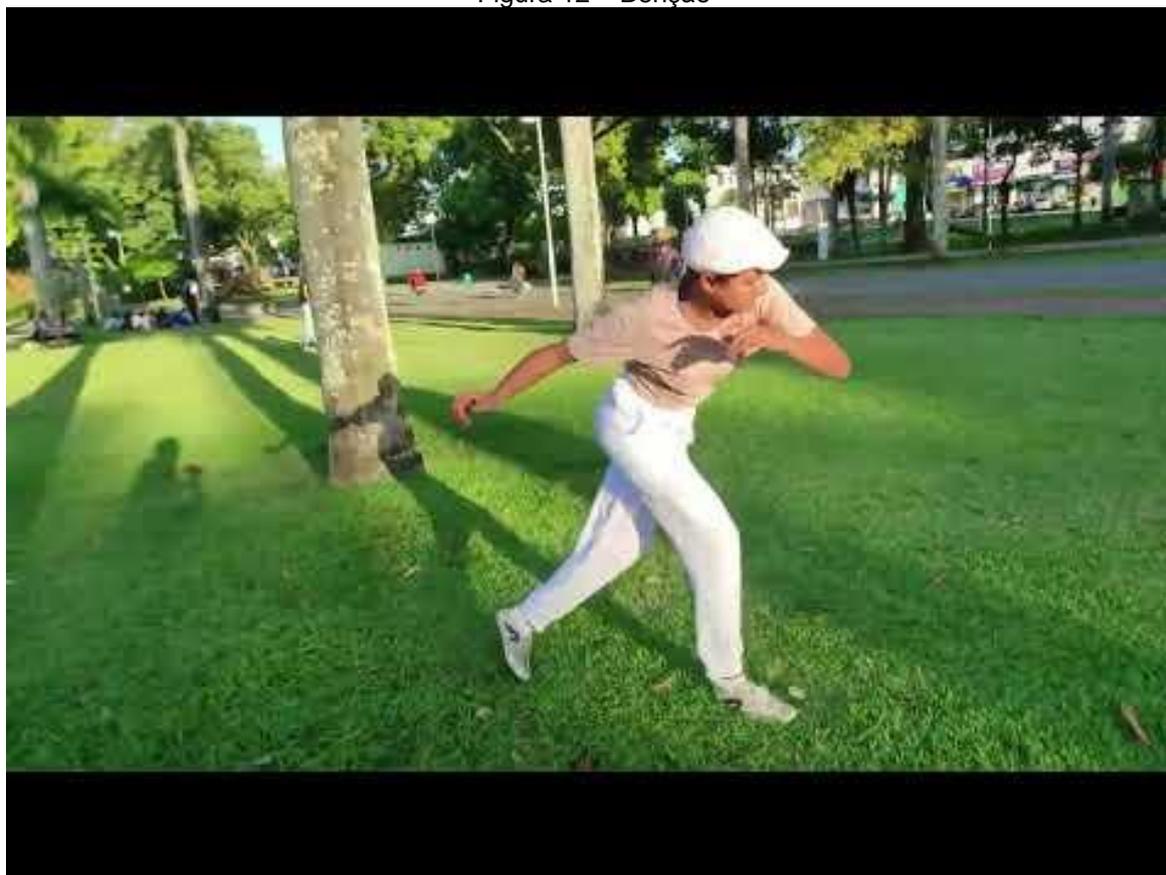
Dicas:

- Proteja rosto ao menos com um antebraço;
- Alinhe pescoço com tronco.

Benção

Descrição adaptada de Anjos (2003): capoeirista projeta a perna de trás, com o joelho flexionado (dobrado), na direção do oponente na intenção de tocá-lo(a) com a planta do pé ao finalizar a extensão do joelho (figura 12).

Figura 12 – Benção



Fonte: autoria própria

Dicas:

- Realize golpe com perna que estava recuada;
- Projete planta do pé para oponente.

Aú

Descrição adaptada de Anjos (2003): capoeirista desloca-se lateralmente e em “forma de estrela” ao inclinar seu tronco para um dos lados, apoiando uma mão no chão de cada vez ao projetar seu quadril em oposição ao chão (figura 13).

Figura 13 – Aú



Fonte: autoria própria

Dicas:

- Eleve joelhos flexionados para defesa;
- Perceba oponente mesmo de cabeça para baixo.

Referências

- ABIB, Pedro Rodolpho Jungers. Os velhos capoeiras ensinam pegando na mão. **Cadernos CEDES**, [s. l.], v. 26, n. 68, p. 86–98, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/j/ccedes/a/g3BxxnrhvHnTHZfcdzRqZc/>. Acesso em: 28 jun. 2022.
- AMAZONAS, Conselho de mestres da salvaguarda da capoeira no. **Capoeira: o patrimônio gingado do Amazonas e sua salvaguarda**. Manaus: IPHAN, 2020. *E-book*. Disponível em: http://portal.iphan.gov.br/uploads/publicacao/capoeira_patrimonio_gingado_amazonas.pdf. Acesso em: 02 nov. 2022.
- ANJOS, Eliane Dantas. **Glossário terminológico ilustrado de movimentos e golpes da capoeira: um estudo término-linguístico**. 2003, 223 f. Dissertação (mestrado) – Programa de Pós-graduação em Filologia e Língua Portuguesa, Universidade de São Paulo, 2003. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8142/tde-14082006-093406/publico/tese.pdf>. Acesso em: 30 set. 2019.
- CAMPOS, Helió. **Capoeira regional: a escola de Mestre Bimba**. Salvador: EDUFBA, 2009. *E-book*. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/ad4e/8dba05d99175825afd9e8ccb24ddf49de3cd.pdf>. Acesso em: 1 out. 2019.
- IPHAN. **Inventário para registro e salvaguarda da capoeira como patrimônio cultural do Brasil**. Brasília: Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN), 2007. *E-book*. Disponível em: http://portal.iphan.gov.br/uploads/ckfinder/arquivos/Dossiê_capoeira.pdf. Acesso em: 15 ago. 2022.
- MAGILL, Richard A. **Aprendizagem e controle motor: conceitos e aplicações**. São Paulo: Phorte; 2011.
- MARTINS, Caroline de Oliveira. 26 mar. 2021. **Da escola ao alto rendimento: aceitando e superando o erro motor (método ASEM)**. Departamento de Educação Física, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Paraíba.
- PASTINHA, Mestre. **Capoeira Angola por Mestre Pastinha**. 3. ed. Salvador: Fundação Cultural do Estado da Bahia, 1988. *E-book*. Disponível em: <https://portalcapoeira.com/download/capoeira-angola-por-mestre-pastinha/?wpdmdl=13505&refresh=5d95dbb37e59f1570102195>. Acesso em: 3 out. 2019.
- RODA DE CAPOEIRA. Direção: **Ministério da Cultura - IPHAN**. Brasil: [s. n.], 2014. Disponível em: https://youtu.be/HsnIR5-aL_0. Acesso em: 29 nov. 2022.
- RUFINO, Luiz; PEÇANHA, Cinézio Feliciano; OLIVEIRA, Eduardo. Pensamento diaspórico e o “ser” em ginga: deslocamentos para uma filosofia da capoeira. **Revista de Humanidades e Letras**, [s. l.], v. 4, n. 2, p. 75–84, 2018.
- SANTOS, Jorge Egídio dos. **Capoeira Angola e ancestralidade**. 1. ed. Rio das Pedras (SP): Cristiano de Mello Gallep, 2020.
- SCHMIDT, Richard A.; LEE, Timothy D. **Aprendizagem e performance motora: dos princípios à aplicação**. 5. ed. Porto Alegre (RS): Artmed, 2016.
- SOARES, Carlos Eugênio Líbano. **A capoeira escrava e outras tradições rebeldes no Rio de Janeiro (1805-1850)**. 2. ed. Campinas (SP): Editora da UNICAMP, 2008.