Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Band: 10 (2008)
Heft: 46

Artikel: Capoeira escolar
Autor: Grosjean, Claude / Loureiro, Fabio Luiz
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999120

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 13.10.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Capoeira escolar

mobile
inserto pratico

46

5|08 UFSPO & ASEF

La capoeira ha fatto capolino anche fra le mura scolastiche. Un gioco che non coniuga soltanto danza e arti marziali, rispetto e creatività, ma che consente pure di scoprire un'altra cultura. Tutti vengono coinvolti. E nessuno corre dei rischi.

Claude Grosjean, Fabio Luiz Loureiro
Redazione: Raphael Donzel, Christine Martin; traduzione: Lorenza Leonardi Sacino
Foto: Daniel Käsermann, René Hagi; disegni: Claude Grosjean; layout: Monique Marzo

▶ La capoeira è un gioco che si pratica essenzialmente in uno spazio circolare (la roda) formato da un numero indefinito di persone che cantano e battono il ritmo. Due giocatori (partner/avversari) si muovono all'interno della roda eseguendo una danza che rappresenta una sorta di combattimento fisico: non si lotta l'uno contro l'altro, bensì uno con l'altro. D'altronde, in questo gioco nessuno vince e nessuno perde. Ci sono solo due persone che si incontrano per divertirsi. Una sfumatura, questa, che spinge a situare la capoeira al confine fra il ballo e le arti marziali.

A livello gestuale, troviamo da una parte delle tecniche di difesa e di attacco e, dall'altra, dei movimenti espressivi e acrobatici che danno vita ad una sorta di combattimento ritualizzato. Si distinguono tre stili diversi di capoeira, ognuno dei quali comprende strumenti, ritmi, rituali, e caratteristiche propri, nonché uno o più rappresentante(i).

Non esistono anelli deboli

In Svizzera, è stato creato un quarto stile, quello della capoeira scolastica (la capoeira escolar). L'obiettivo è di sviluppare tutti gli aspetti (canto, musica e movimento) senza orientare gli allievi verso una gestualità specifica. Il potenziale di integrazione è un altro valore aggiunto di questo gioco scolastico. Tutti infatti partecipano in un modo o in un altro alla roda. Un alunno indisposto, ad esempio, potrà suonare uno strumento.

Questo inserto pratico si rivolge a tutti gli insegnanti di educazione fisica e/o educatori che desiderano iniziare i loro allievi alla caporeira. Nella prima pagina vengono spiegate le basi del ritmo e del canto che accompagnano i giovani capoeristi durante la fase d'iniziazione. La seconda, invece, contiene alcuni esercizi per preparare in modo individuale e collettivo la lezione. Le sei pagine seguenti sono dedicate alla ginga e ai movimenti di base che, una volta assimilati, possono essere applicati nel gioco in coppia (in cinque tappe). L'ultima pagina, infine, mostra come questa attività possa essere inserita anche in un ambito interdisciplinare. //

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.
I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- A partire da 2 copie (soltanto l'*inserto pratico*): Fr. 5.–/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
UFSPO, 2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

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.

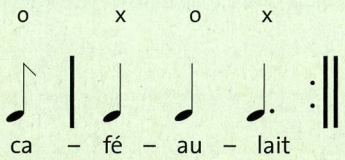
Sono diversi gli strumenti utilizzati: berimbau, atabaque, pandeiro, agogô, reco-reco e caxixi. A scuola sono necessari solo il pandeiro e l'atabaque, accompagnati dalle mani.

Caffelatte ritmico

Il ritmo base funziona così:

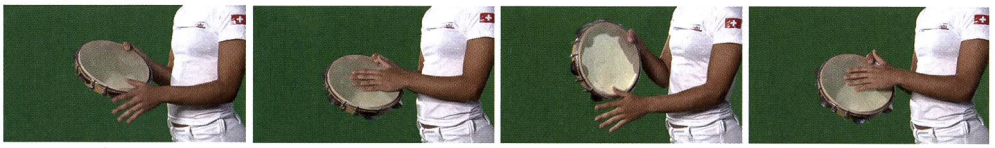
Sillaba
ca – fé – au – lait

Tocco



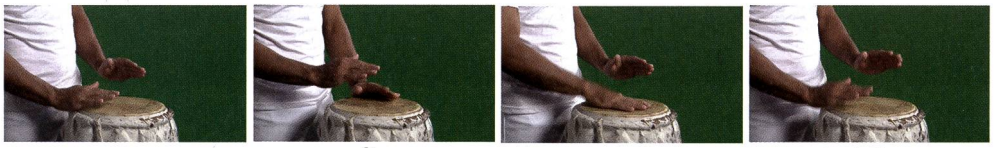
Esempi pratici:
(al sito **www.mobile-sport.ch** trovate degli estratti del DVD «Capoeira escolar»)

Pandeiro



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.

Atabaque



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.

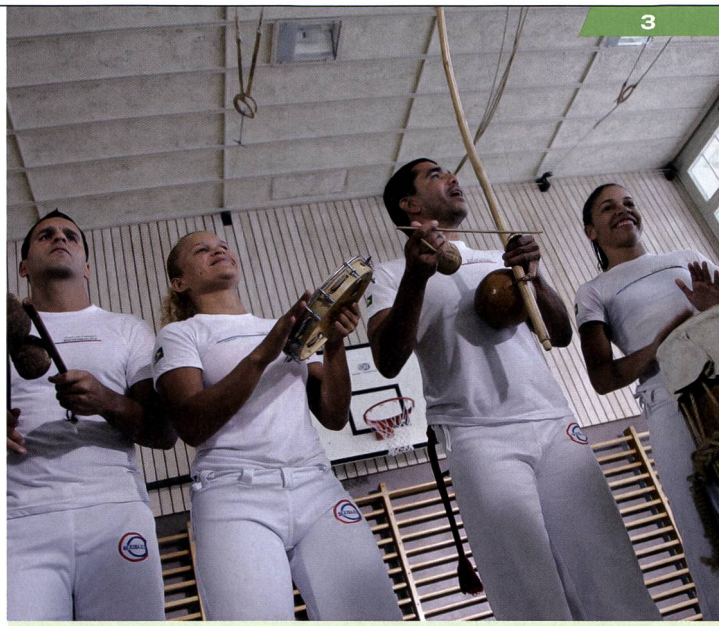
Canto

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.

Unione sacra

Come? Formare un cerchio (roda) con il responsabile. Spalle contro spalle, battere le mani spostandosi e mantenendo il ritmo imposto dal responsabile. Variare l'intensità e la velocità.
Variante 1: il responsabile si trova al centro della roda e si sposta in avanti, all'indietro, a sinistra e a destra. Gli allievi cercano, da una parte, di mantenere la stessa distanza dal responsabile e, dall'altra, di restare a contatto gli uni con gli altri. È importante che il cerchio resti sempre chiuso affinché l'energia che ne emana stimoli continuamente gli allievi.
Variante 2: idem come la variante precedente, cercare di conversare con il proprio vicino di destra o di sinistra senza perdere il ritmo.
Perché? Favorire la qualità dell'ascolto, rafforzare la coesione del gruppo.



Le origini

▶ La capoeira nacque in Brasile alla fine del XVIII secolo nella comunità degli schiavi neri africani deportati dalle colonie portoghesi. Inizialmente, si trattava di una forma espressiva utilizzata dai neri per comunicare fra di loro e combattere l'oppressione senza attirare l'attenzione dei bianchi. Per lungo tempo repressa, oggi la capoeira è autorizzata e riconosciuta ufficialmente.

A specchio

Come? Disporsi due a due in modo speculare. Cantare e battere le mani seguendo il ritmo imposto dal responsabile. Esempio: il responsabile dà il ritmo, poi aggiunge un canto (ad es. «be-rim-bau»). Gli alunni ripetono le parole.
Variante 1: idem ma gli allievi si spostano liberamente per la palestra.
Variante 2: il responsabile e gli allievi cantano simultaneamente canzoni diverse. Esempio: «Lale ê la», «Olelê», ecc.
Perché? Lavorare sull'ascolto e sull'attenzione.

Fare il pieno d'energia

Come? Formare una roda con un accompagnamento musicale. Concentrarsi sulla coesione del gioco e sull'energia che ognuno riesce ad emanare.
Perché? Sviluppare il linguaggio del corpo, incoraggiare un atteggiamento partecipativo.

Complementari

Come? Idem come l'esercizio «A specchio» ma il responsabile suona uno strumento e gli allievi si occupano della parte ritmica.

In forma

▸ Ogni gioco necessita di una preparazione collettiva e specifica. Nella capoeira, l'accento va posto sulla roda e sulla sua funzione.

Insieme

Come?Formare un cerchio tenendosi per mano. Allontanarsi e avvicinarsi il più possibile gli uni agli altri senza rompere il cerchio. Rispettare costantemente i propri limiti e quelli dei partner.
Varianti: inclinare progressivamente il busto tenendosi sempre per mano; dalla posizione seduta effettuare una capriola all'indietro. Spostarsi poi correndo in diverse direzioni.
Perché? Sottolineare l'assenza della nozione di avversario nella capoeira scolastica.

Rilasciare

Come? In cerchio, realizzare diversi movimenti di allungamento.
Variante: idem come esercizio al suolo.
Perché? Percepire i limiti dei propri partner.

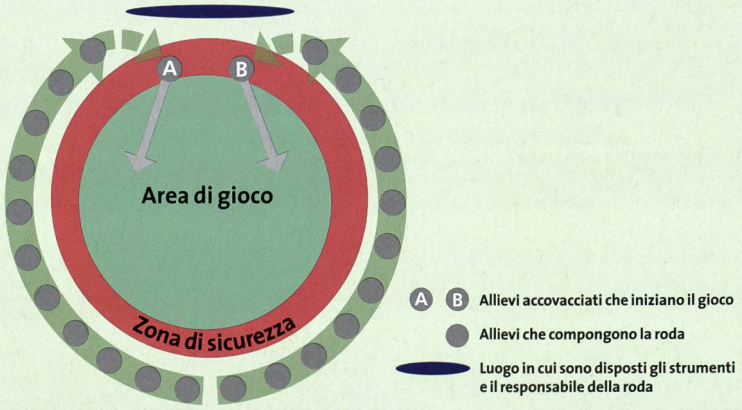
▸ La capoeira non si ascolta soltanto con le orecchie ma anche e soprattutto con il cuore.

Ciao!

Come? Muoversi liberamente in palestra seguendo il ritmo imposto dal responsabile e salutarsi ogni volta che ci si incontra. Forma di saluto: guardarsi negli occhi, unire le mani e intrecciare i pollici, pronunciando a voce alta il proprio nome.
Variante: salutarsi con un'altra parte del corpo (spalle, piedi, ecc.).
Perché? Imparare ad utilizzare tutto il proprio corpo e a controllarlo. Introdurre il rituale del saluto e la nozione di rispetto.

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).



Rafforzamento

Come? Effettuare da tre a quattro esercizi diversi di rafforzamento della zona addominale. Dapprima porre l'accento sulla qualità e poi sulla quantità. In posizione statica e poi dinamica.
Perché? Migliorare la forza e la postura.

Appoggio frontale

Come? Effettuare degli appoggi frontali in modi diversi.
Perché? Migliorare la forza e la postura.

Reattivi

Come? A due a due. Toccare le spalle, le cosce, i piedi, ecc. del proprio partner senza farsi toccare. Il responsabile indica l'inizio e la fine dell'esercizio con l'ausilio di uno strumento. Quando interrompe il gioco, gli allievi restano immobili. Variare l'intensità e la rapidità per favorire una reazione subitanea dei partecipanti.
Varianti: tutti contro tutti (sempre all'ascolto del responsabile); utilizzare materiale di piccole dimensioni (mollette, cordicelle, palloncini) da appendere ai vestiti.
Perché? Sensibilizzare gli allievi all'ascolto dell'altro, introdurre il rituale del saluto all'inizio e alla fine dell'esercizio, privilegiare i movimenti di schivata a quelli di bloccaggio.

Gattoni

Come? Idem come l'esercizio precedente ma in posizione gattoni (dorsale o ventrale).
Variante: uno dei giocatori sta in piedi e l'altro in posizione gattoni; il primo deve passare dietro il secondo per poterlo toccare.

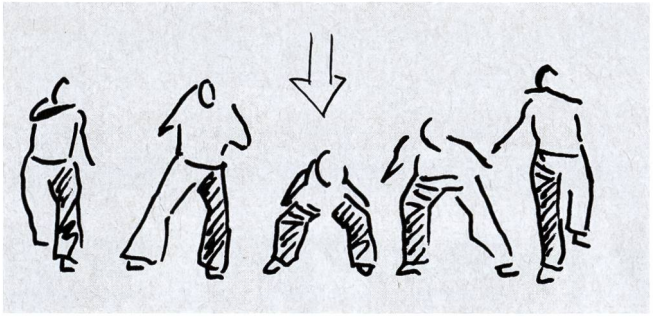
L'autore

▶ Claude Grosjean è docente di educazione fisica al liceo francofono di Bienne, istruttore di ginnastica artistica (FSG) e professore di capoeira. È pure cintura nera di judo, di aïkido, di taekwondo e di jiu-jitsu.
Contatto: clgrosjean@bluewin.ch

Schivata

▶ I movimenti di finta e di schivata sono i primi ad essere insegnati. Si tratta di gesti fondamentali per il gioco della capoeira perché permettono di acquisire una buona stabilità e di uscire dalla traiettoria di un attacco. Possono essere eseguiti in diverse direzioni, a seconda dei bisogni: di lato, verso il basso o all'indietro.

Cocorinha



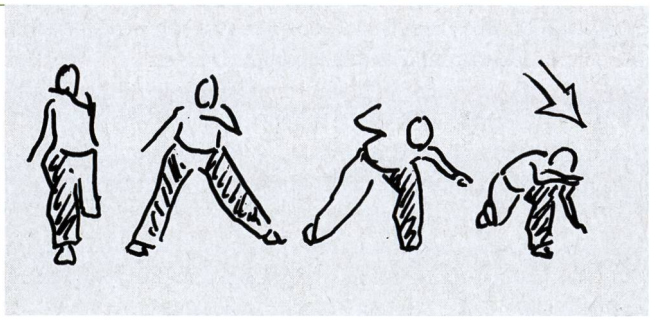
Come? DNella posizione «sedia», abbassare il centro di gravità del corpo. Accompagnare il movimento con le braccia che proteggono la testa. Controllare che le ginocchia siano in posizione corretta. Il movimento va realizzato dapprima sul posto e poi includendolo armoniosamente in quello della ginga.

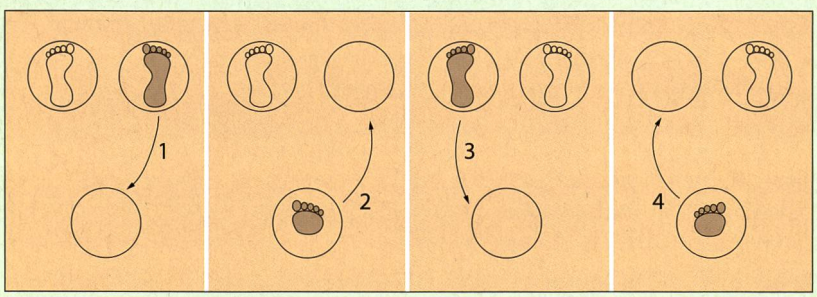
Esquiva na ginga

Come? Gamba flessa in avanti, abbassare il centro di gravità del corpo girando le spalle e il tronco verso l'interno. La rotazione si fa sulla punta dei piedi, con lo sguardo rivolto in avanti. Il movimento va realizzato dapprima sul posto e poi includendolo armoniosamente in quello della ginga.

Esquiva na ginga invertida

Come? Posizione identica al movimento «esquiva na ginga», ma la rotazione del tronco va effettuata verso l'esterno. Proteggersi il viso con la mano opposta al piede d'appoggio. Movimento da realizzare dapprima sul posto e poi includendolo armoniosamente in quello della ginga.





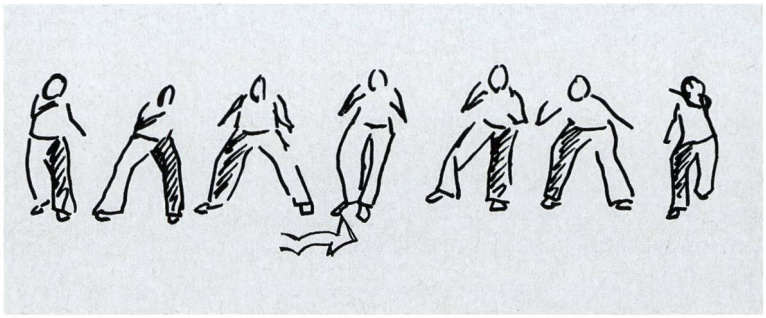
1. Posizione sedia
2. Gamba flessa in avanti
3. Posizione sedia
4. Gamba flessa in avanti

Alla base della capoeira

▶ 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.

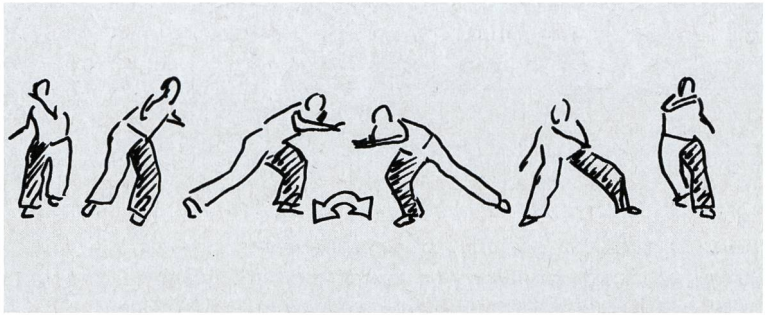
Esistono cinque gruppi di movimenti di base che compongono l'alfabeto gestuale della capoeira scolastica: movimenti di finta e di schivata, movimenti di attacco, movimenti rasteira (a terra), movi-

Deslocamento unilateral



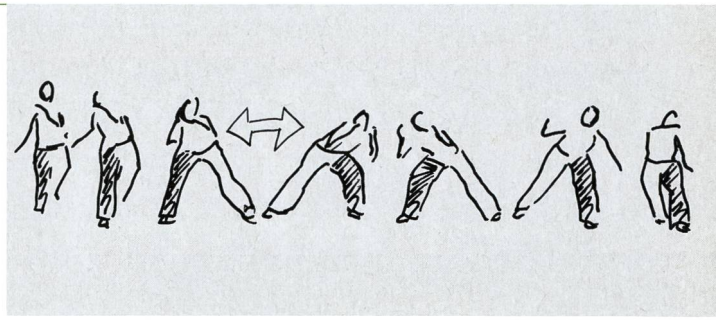
Come? Effettuare un «pas chassé» dalla posizione «sedia». Ripetere a sinistra e a destra.

Deslocamento bilateral



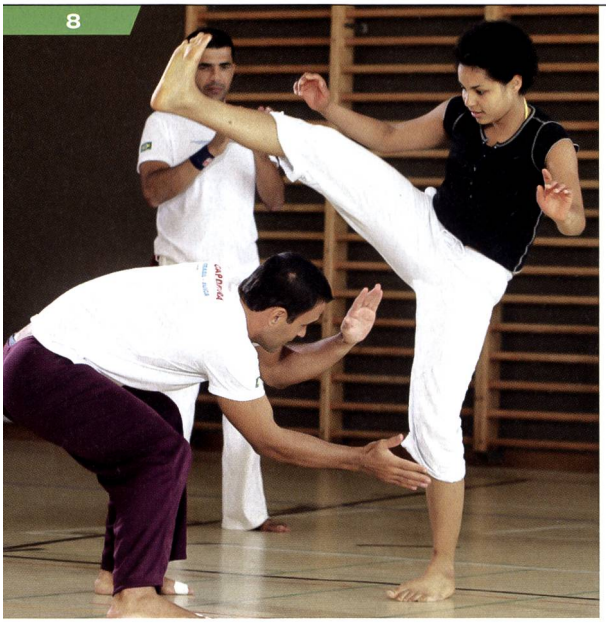
Come? Nel momento in cui si sposta in avanti il piede posteriore, trasferire il peso del corpo e slittare il piede anteriore lateralmente. Il tronco è inclinato verso il lato opposto. Restare in posizione bassa e spostarsi rapidamente. Movimento identico ad una finta di corpo.

Pendulô



Come? Bilanciamento laterale del tronco a sinistra e a destra dalla posizione «sedia».

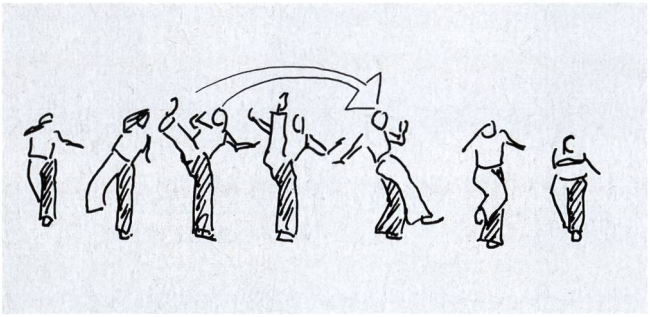
menti coreografici e movimenti di squilibrio. Questi ultimi, essendo di difficile esecuzione e a volte rischiosi, non saranno presi in considerazione nel presente inserto pratico.



All'attacco

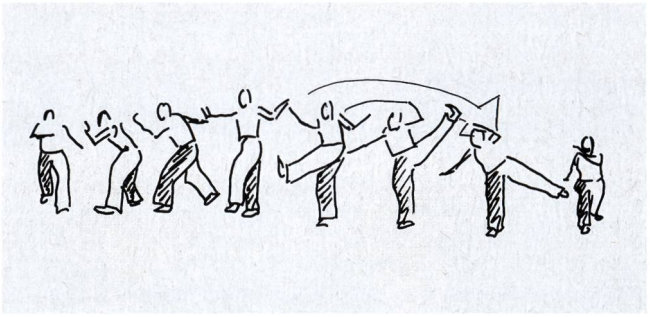
▶ I movimenti di attacco caratterizzano l'aspetto della lotta della capoeira e possono essere realizzati ad altezze e velocità diverse. In questa sede, abbiamo omesso volontariamente di presentare gli attacchi con le mani – troppo aggressivi in un ambiente scolastico – e l'accento è stato posto sulle tecniche circolari, più lente e più leggibili rispetto agli attacchi diretti.

Meia lua de frente



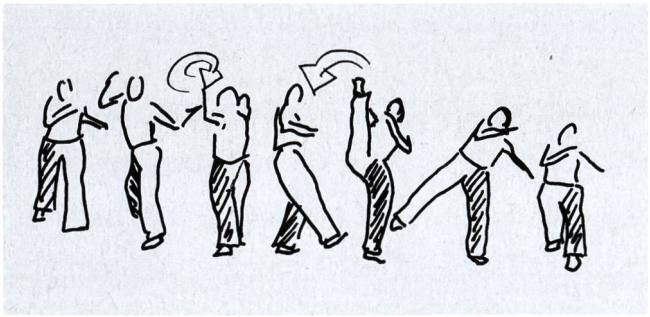
Come? Gamba flessa in avanti, eseguire il movimento dall'esterno verso l'interno, in un primo tempo unicamente con il braccio teso. Dalla stessa posizione, effettuare in seguito il movimento con la gamba flessa, poi tesa. Movimenti della ginga e meia lua de frente della gamba sinistra, poi della gamba destra.

Queixada



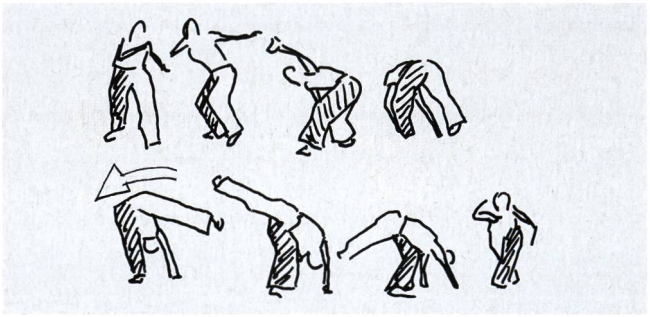
Come? Gamba flessa in avanti, spostare la gamba anteriore, riportare la gamba posteriore ed eseguire il movimento dall'interno verso l'esterno, in un primo tempo soltanto con il braccio teso. Eseguire in seguito il movimento con la gamba flessa, poi tesa.

Armada



Come? Gamba flessa in avanti, effettuare un mezzo giro sul posto (movimento accompagnato dalle braccia, sguardo rivolto in avanti). Da questa nuova posizione, eseguire il movimento dall'interno verso l'esterno dapprima con la gamba anteriore flessa, poi tesa. Quando si controlla questo movimento si può includerlo armoniosamente nella ginga.

Rabo de arraia

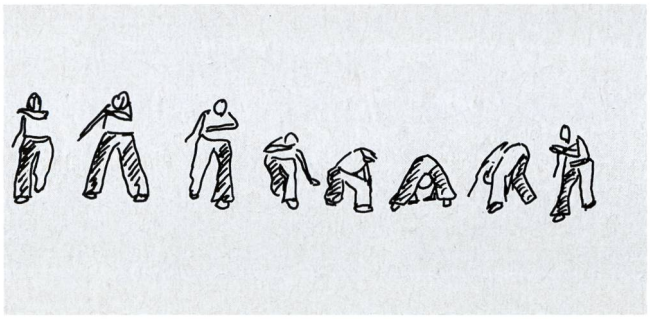


Come? Gamba flessa in avanti, spostare la gamba anteriore e posare a terra le due mani. La gamba anteriore è flessa, quella posteriore invece è tesa. Guardare fra le gambe e ritornare nella posizione iniziale. Stesso movimento aggiungendo un semicerchio con la gamba posteriore prima di riassumere la posizione iniziale. Stesso movimento terminando il cerchio con la gamba flessa in avanti. Iniziare da una ginga a sinistra, poi a destra.

A terra

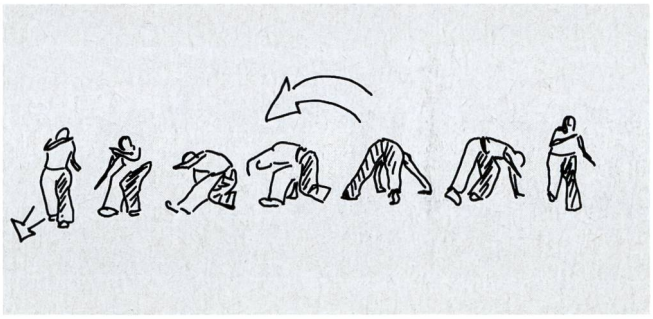
▶ I movimenti rasteira servono a collegare i vari piani di lavoro nel gioco e a facilitare l'occupazione dello spazio nella roda. Questi movimenti assumono inoltre un ruolo di schivata e permettono di realizzare delle acrobazie o degli attacchi.

Negativa na ginga – rolê



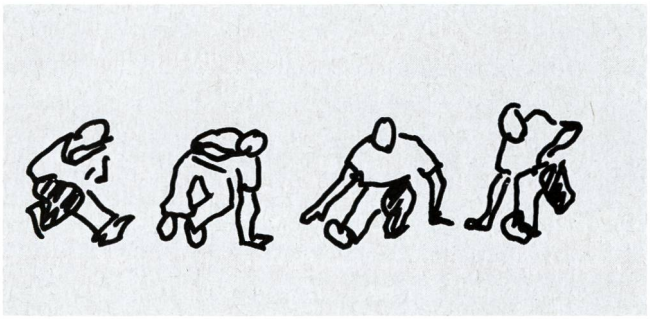
Come? Gamba flessa in avanti, abbassare il corpo spostando il proprio peso sulla gamba posteriore e mettersi in appoggio a terra con la mano opposta. Spostare la gamba anteriore e poi muoversi lateralmente per ritrovarsi in posizione gattoni e guardare fra le gambe. Effettuare una rotazione per riportare la gamba flessa in avanti. Collegare i movimenti fra di loro in modo fluido.

Negativa avancada – rolê



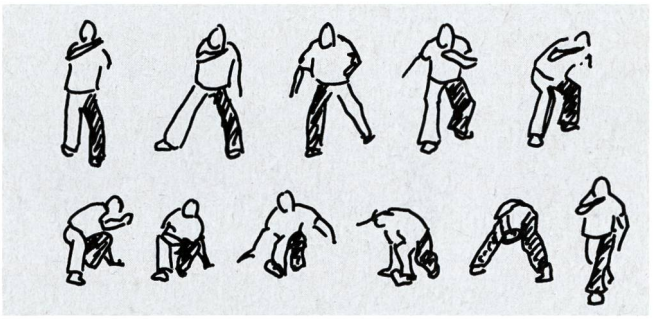
Come? Gamba flessa in avanti, spostare in avanti la gamba posteriore in diagonale e abbassare il corpo assumendo una posizione di appoggio sulla gamba anteriore. Proteggersi bene il viso con il braccio opposto al piede in appoggio. Sostenersi con la mano posata a terra. Eseguire il rolê come in precedenza.

Troca de negativa



Come? Dalla posizione negativa (seduti sulla gamba posteriore, l'altra gamba tesa in avanti), cambiare appoggio e direzione per ritrovarsi in posizione inversa.

Finta lateral – negativa – rolê

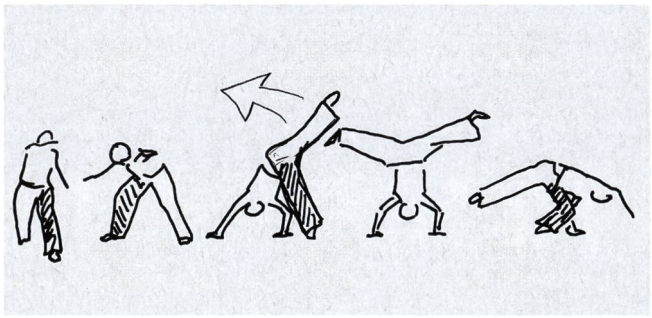


Come? Avanzare un piede all'altezza dell'altro. Inclinare il corpo e toccare terra con la mano. Effettuare una rotazione sulla punta dei piedi e abbassarsi in «negativa» dall'altra parte. Dalla posizione «negativa» eseguire il rolê.

Con arte

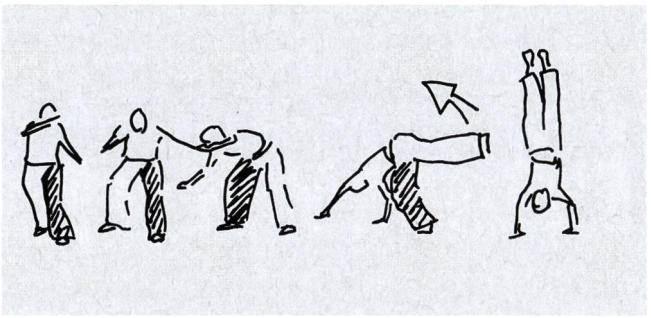
▶ I movimenti coreografici sono realizzati non soltanto per l'estetica del gesto, ma anche per allontanarsi elegantemente dal partner. Essi favoriscono la creatività del gioco e, nel contempo, lo personalizzano.

Aù



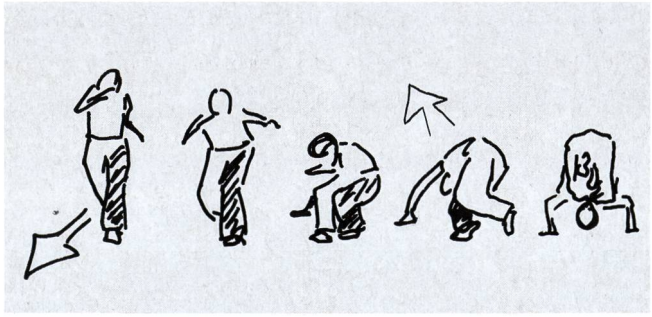
Come? Movimento in quattro tempi. I quattro appoggi non avvengono su una linea retta. Durante la ruota, non bisogna tendere le gambe, le braccia sono leggermente flesse e le dita della mano sono orientate verso l'interno. Variare il più possibile le ruote. Due partner posizionati uno di fronte all'altro eseguono delle ruote da un lato e poi dall'altro senza mai perdere il contatto visivo.

Bananeira



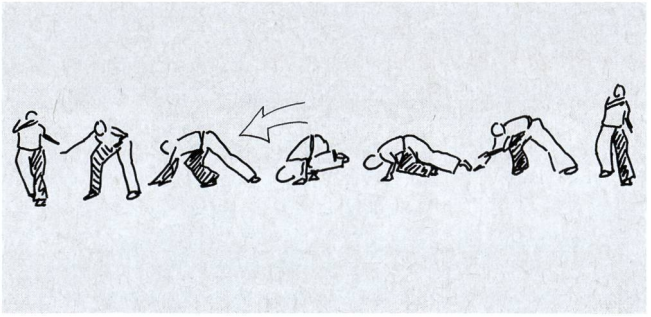
Come? Braccia stabili e tese, posare le mani per terra. Sollevare leggermente le gambe. Stesso movimento ma cercando di battere/sfregare i piedi l'uno contro l'altro. Chi riesce ad eseguire entrambe le azioni una dopo l'altra? Trovare delle nuove forme. Chi resta per più tempo in equilibrio a testa in giù?

Bananeira de angola



Come? Appoggio con tre punti di contatto a terra (a forma di triangolo). In un primo tempo rimanere compatti. Sollevare le anche prima di lanciare i piedi verso l'alto. Metodologia identica al movimento precedente.

Queda de rins



Come? Dalla posizione «sedia», scegliere un lato, assumere una posizione di appoggio sul gomito, posare l'altra mano davanti a sé per mantenere l'equilibrio. In un primo tempo, le gambe possono rimanere a terra. In seguito, sollevare una gamba flessa poi la seconda.

In coppia

▸ Prima di giungere alla roda vera e propria, il capoerista passa attraverso tre tappe: apprendere un movimento dopo l'altro ed essere in grado di concatenarli individualmente, lavorare in modo speculare con un partner, combinare diverse sequenze.

Il lavoro in coppia presuppone il rispetto di alcune regole di base:
- cominciare lentamente e procedere sempre dall'esercizio più facile a quello più difficile;
- adattare la velocità e l'ampiezza;
- definire i ruoli (quale allievo attacca e quale schiva?).

Esempio 1:

Come? A due a due. Realizzare una sequenza di cinque movimenti.

Esempio 2

Come? A due a due. Realizzare una sequenza di un solo gruppo di movimenti.

Esempio 3

Come? Riprodurre in modo speculare i movimenti nominati ed eseguiti dal partner.

▸ Nella capoeira, le acrobazie non rispondono ad alcun criterio tecnico esatto. Soltanto il senso va perentoriamente rispettato.

Raccomandazioni per una pratica sicura

- Considerare le condizioni dell'ambiente circostante e le particolarità di ognuno
- Per ogni lezione, prevedere una buona preparazione fisica
- Porre l'accento sulla sicurezza:
  - togliere gioielli, orologi, ecc.
  - evitare vestiti troppo ampi o troppo attillati
  - evare le calze
- Sottolineare l'importanza dei rituali
- Porre l'accento sui canti, sul ritmo e sugli strumenti
- Privilegiare le nozioni di piacere e di rispetto

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.

Divertirsi senza rischi

▸ Indipendentemente dal tipo di gioco scelto, i partner possono giocare con rapidità e/o distanza fra di loro. All'occorrenza, non bisogna trascurare l'aspetto sicurezza o la nozione di piacere attraverso il gioco e all'interno di esso. Soprattutto all'inizio, è utile lavorare lentamente mantenendo una distanza sufficiente fra i partner per evitare di perdere il controllo e di creare situazioni pericolose (importanza dello sguardo). Anche in questo caso si tratta di lavorare sull'espressione e sulla creatività rispettando l'integrità e i limiti fisici di ogni partecipante. Soltanto quando gli allievi saranno in grado di controllare perfettamente le nozioni di distanza e di schivata, il docente potrà introdurre i giochi presentati di seguito.

▸ «Uno stile efficace è sempre il frutto di una paziente ricerca di base.»

(Jigoro Kano, «fondatore dello judo»)

Gioco di pausa

Come? Su un ritmo da lento a moderato. Riuscire a fermarsi in ogni momento quando la musica s'interrompe e restare in equilibrio sino a quando riprende la musica.
Variante: aggiungere un compito particolare all'inizio della roda o dopo un'interruzione della musica: effettuare un passaggio a terra il più rapidamente possibile, eseguire un'acrobazia o una tecnica specifica, ecc.

Gioco a terra

Come? Su un ritmo lento. Eseguire dei movimenti vicino a terra e lentamente.

Gioco semicoreografico

Come? Su un ritmo moderato. Cambiare piano il più spesso possibile concatenando in modo armonioso le varie tecniche (mai due volte lo stesso concatenamento). Introdurre delle acrobazie in modo ragionevole.

Gioco imposto

Come? Ad ogni canzone viene attribuito un compito speciale. Esempi: A gioca a terra mentre B è libero. I due giocatori devono andare a terra. Utilizzare solo delle tecniche circolari, ecc.

Struttura di una lezione-tipo

1 Accoglienza e presentazione degli obiettivi.
2 Pre-stretching/lavoro cardiovascolare/rafforzamento muscolare.
3 Ginga (variazioni/tecniche)/lavorare su qualche movimento individualmente e/o in coppia.
4 Parte ritmica e canti.
5 Giochi a tema (eventualmente).
6 Roda completa (strumenti/canti/movimenti).
7 Valutazione della lezione e ritorno alla calma.

Nuovi orizzonti

▶ Imparare la capoeira implica la conoscenza non soltanto dei gesti, bensì anche dei ritmi, dei canti e del rispetto dei rituali. Significa anche imparare a conoscere i propri limiti fisici e...

- mantenere un dialogo costante fra i vari attori coinvolti nella lezione;
- favorire le attività ricreative annesse (rappresentazione pubblica, lezione più teorica, filmati, apprendimento di un nuovo canto);
- proporre delle sfide che consentono di elaborare delle risposte multiple;
- aprirsi ad altri approcci;
- accettare le differenze e osare entrare a far parte di un gruppo;
- mostrarsi nella roda senza secondi fini;
- farsi piacere esplorando i limiti del proprio corpo;
- partecipare con gesti e parole ad un'attività sociale;
- riuscire a variare i propri ruoli in una roda;
- osare ballare, cantare e dare un ritmo alle azioni individuali e a quelle eseguite dagli altri;
- giocare e trasmettere tutta la propria energia.

L'apprendimento della capoeira può pure essere associato ad altre discipline, materie ed attività.

La lista di idee esposte di seguito non pretende di essere esaustiva:

- Geografia: studio del Brasile e dei suoi aspetti culturali, politici e sociali.
- Storia: studio della schiavitù, della tratta dei neri, della storia del Brasile.
- Lingua: acquisire delle nozioni di portoghese.
- Educazione visiva: esposizione di disegni o di fotografie.
- Musica: creazione di canti, di strumenti.
- Lavoro manuale: realizzazione di figurine, fabbricazione di strumenti.
- Corso facoltativo: realizzare un filmato sulla roda e presentarlo.
- Settimana a tema: focalizzarla sul Brasile.
- Diversi: presentare la capoeira durante delle manifestazioni scolastiche o extrascolastiche.
- Balli: break-dance, hip-hop, ecc.
- Condizione fisica: preparazione fisica per altre attività.

DVD

Al sito internet www.basposhop.ch, sarà disponibile nel 2009 un DVD sulla capoeira scolastica, prodotto dall'Ufficio federale dello sport UFSPO in collaborazione con Claude Grosjean, Fabio Luiz Loureiro e il suo gruppo Beribazu.

Bibliografia

- Barbara, R.S. (2006): **La capoeira.** Milano, Tascabili Xenia.
- Braunstein, F. (1999): **Penser les arts martiaux.** Paris, PUF.
- Capoeira, N. (2003): **Le petit manuel de Capoeira.** Noisy-sur-Ecole, Budo Ed.
- Mansouri, A. (2005): **Capoeira, danse de combat.** Paris, Ed. Demi Lune, Asa Ed.
- Martinet, S. (2001): **La musique du corps: expression par le mouvement.** Lausanne, Au signal.
- Schott-Billmann, F. (2001): **Le besoin de danser.** Paris, Odile Jacob.

Musica

Grupo Muzenza (2007): **Brazil – Capoeira e Berimbau** e **Capoeira,** Playa Sound
Diversi (2003): **Capoeira,** Challenge Records International

Link

- **www.beribazu.com.br**
Sito ufficiale del gruppo Beribazu, che si focalizza sull'aspetto pedagogico della capoeira
- **www.capoeirista.com.br**
Sito sulla capoeira in lingua portoghese.
- **www.capoiera.it**
Sito ufficiale della Federazione Capoeira Italiana.

Mossa vincente

mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico e numeri speciali (mobileplus) a Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Ordinazione inserto pratico/numeri speciali (mobileplus) a Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.– / Estero: € 36.–)

❒ Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **italiano** ❒ **francese** ❒ **tedesco**

Nome e cognome:

Indirizzo:

CAP/Località:

Telefono:

E-mail:

Data e firma:

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile»,UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch