



CAPOEIRA 360°

ESCOLA CRIATIVA - SCUOLA CREATIVA - KREATIVE SCHULE - CREATIVE SCHOOL

Paulo Henrique Barreto da Silva da Cruz & Christian Villella

CAPOEIRA 360°

1. Introduzione all'utilizzo del libro
2. Breve storia della capoeira
3. Attività propriocettiva e motoria
4. Breve introduzione alla cultura e lingua brasiliana
5. Movimenti ed attività (singole/coppia/gruppo)
6. Musicalità e ritmica
7. Giochi folcloristici
8. Conclusione
9. autori

1. INTRODUZIONE ALL'UTILIZZO DEL LIBRO

La capoeira, che oggi giunge a noi, rappresenta una manifestazione ricchissima, che spazia dall'universo mistico alla realtà tangibile. Quale forma di espressione di una cultura, patrimonio dell'UNESCO, promuove la cooperazione, la solidarietà e la fraternità tra i suoi partecipanti.

Il progetto capoeira 360° si propone di fornire ai docenti e agli insegnanti delle scuole elementari semplici e divertenti ausili per poter proporre una lezione di capoeira ai propri alunni.

Il libro è correlate di immagini, video e spiegazioni per poter struttura delle lezioni di capoeira, con finalità propedeutiche al movimento, alla musica e alla ritmica.

2. BREVE STORIA DELLA CAPOEIRA

Le origini della Capoeira sono individuabili agli inizi del 1814 in Brasile quando tutte le forme di espressione culturale africana furono proibite dall'arrivo del re Dom Joao VI (1808). La corte del re stabilì che, per sottomettere completamente i negri africani, gli indios e i meticci, era necessario farla finita con tutta la loro cultura e le loro radici ancestrali. Però in momenti privati, di nascosto dai portoghesi, si organizzavano delle danze con percussioni che spesso terminavano con litigi e risse tra i partecipanti facendo nascere la danza-lotta che chiamiamo Capoeira, oggi riconosciuta a livello mondiale come arte marziale.

Quest'arte consiste in una danza ritmica veloce dove i combattenti devono dar prova di gran capacità di movimento, destrezza, resistenza e precisione eseguendo la danza senza colpire l'avversario(ai giorni nostri).Il capoeirista perfetto infatti entra ed esce dalla roda con la sua divisa bianca impeccabile,avendo evitato con cura ogni minimo contatto. C'è una continuità emozionale nei movimenti che conferisce una sinuosità assoluta ai gesti che contagia chiunque assista. C'è una singolare forza rituale che preserva i miti e difende l'identità collettiva della comunità nera. C'è un'intenzione che va aldilà della mera competizione che è giungere all'autodominio del corpo e dello spirito.

Il significato della parola capoeira in lingua tupi' (una delle 50 lingue indigene brasiliane) è chiarezza, luminosità nella foresta. I lottatori di capoeira infatti, per non farsi scoprire dai portoghesi, si inoltravano nella foresta amazzonica e quando erano

ben nascosti tagliavano con un macete la folta vegetazione creando uno spazio dalla forma di un cerchio. Era qui dentro che, dopo aver acceso dei fuochi per fare luce, iniziavano a danzare. Il termine indica appunto la luce della fiamma nell'oscurità della foresta. Tra il XIX e il XX secolo la capoeira ha avuto la maggiore diffusione rendendo famose le storiche città brasiliane della capoeira: Recife, Salvador e Sao Paulo.

Si sa che fu dichiarata illegale nel 1808 dalla famiglia reale e nell'ottobre del 1890 venne formalmente dichiarato fuori legge e penalmente perseguibile ogni combattimento con o senza armi. La legge viene applicata con rigore dato che in quell'epoca le bande dei capoeiristas erano comuni e solite "turbare l'ordine pubblico". Quest'arte veniva considerata talmente offensiva che anche la monarchia si dotò di un esercito di capoeiristas per combattere il banditismo dilagante. Ma il capoeirista godeva di cattiva fama anche perché associato all'idea di un uomo ignorante e nullafacente quindi aggressivo e legato alla cultura popolare. Per fortuna con gli anni questa immagine deviata è andata via via scomparendo e la figura del capoeirista ha riconquistato piena dignità. La capoeira è quindi diventata una disciplina a pieno titolo così come le feste popolari in cui i danzatori di samba e di capoeira si esprimono nella totale legalità.

3. -

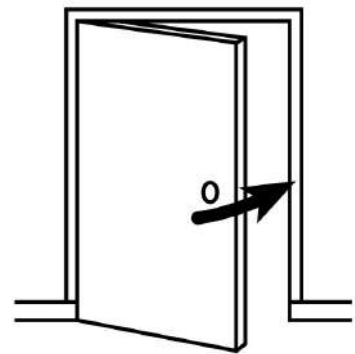
4. -

5. MOVIMENTI ED ATTIVITÀ

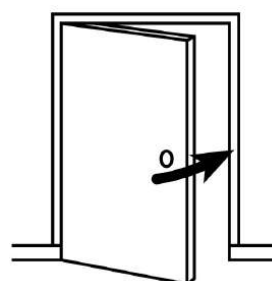
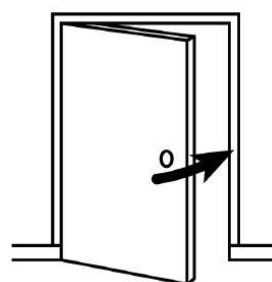
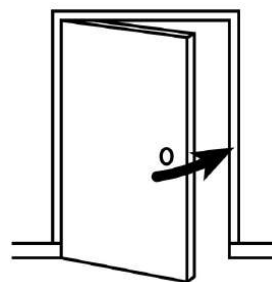
Movimenti di base della capoeira e progressione

- a. Ginga e movimentazione (movimentação, cavalo, bananeira)
- b. Movimenti di difesa (coccorinha, caranguejo, camarao, cadeira, role)
- c. Movimenti di attacco (arco íris, girafa, escorpião)

GINGA – apri e chiudi – öffnen und schliessen – open and close



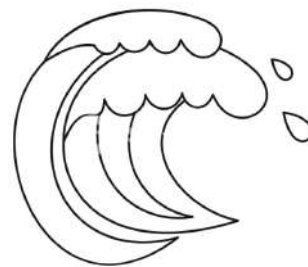
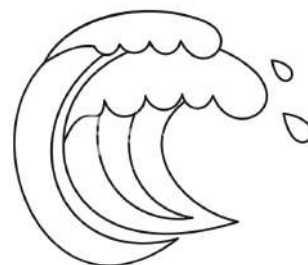
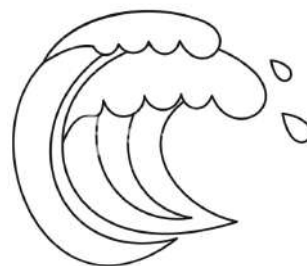
La parola "ginga" in Capoeira significa una perfetta coordinazione dei movimenti del corpo che il capoeirista esegue per distrarre l'attenzione dell'avversario per renderlo vulnerabile all'applicazione dei suoi colpi. I movimenti della ginga sono morbidi e di grande flessibilità - confondono facilmente chi non ha familiarità con la capoeira, rendendolo facile preda di un aggressore che conosce questa modalità di lotta. Caratteristica fondamentale della ginga è la malizia. La capoeira ginga ha anche il grande merito di sviluppare l'equilibrio del corpo, conferendogli la morbidezza e la grazia di un ballerino. (PASTINHA, 1964)



VIDEO DELLA GINGA QR CODE

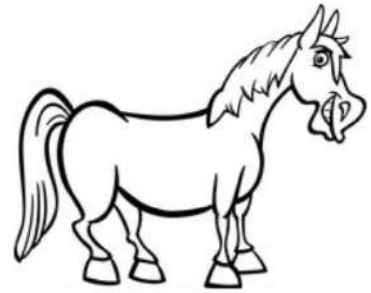
MOVIMENTAÇÃO

BALANCO – Onda – Welle – Wave



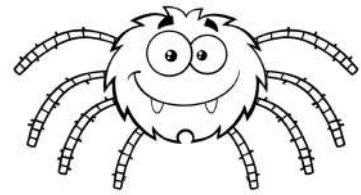
VIDEO DEL BALANCO QR CODE

CAVALHO – cavallo – Pferd - Horse



BANANEIRA – verticale – Handstand - Handstand

Propedeutica – ARANHA – Ragno – Spinne - Spider



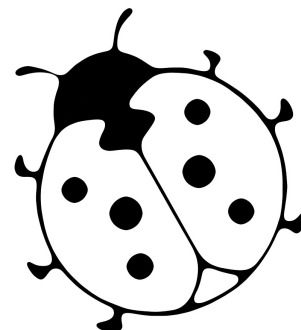
CAVALHO PAREDE – cavallo alla parete - Pferd an der Wand - horse on the wall



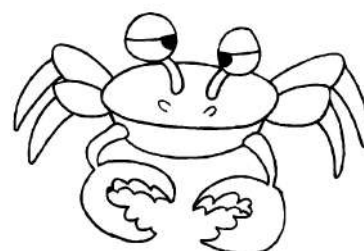
VIDEO DEL CAVALHO, ARANHA E CAVALHO PAREDE QR CODE -

MOVIMENTI DI DIFESA

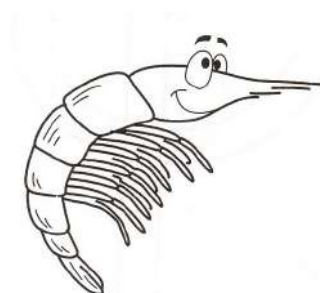
COCCORINHA – coccinella – Marienkäfer – ladybug



CARANGUEJO – granchio – Krabbe – crab (QUEDA DE QUATRO)



CAMARÃO - gambero – Garnele – shrimp



CADEIRA – sedia – Stuhl - chair



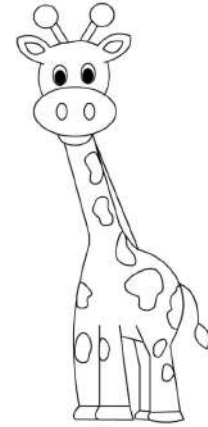
ROLE (granchio + gambero + cadeira)



VIDEO QR CODE -

MOVIMENTI DI ATTACCO

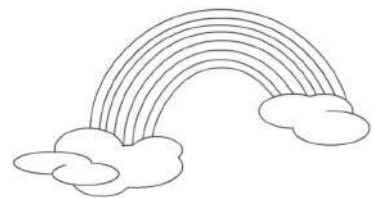
GIRAFA – giraffa – Giraffe – giraffe



ESCORPIÃO – scorpione – Skorpion – scorpio



ARCO ÍRIS – arcobaleno– Regenbogen – rainbow



CAPOEIRA 360°

PÈ – piede– Fuss– foot



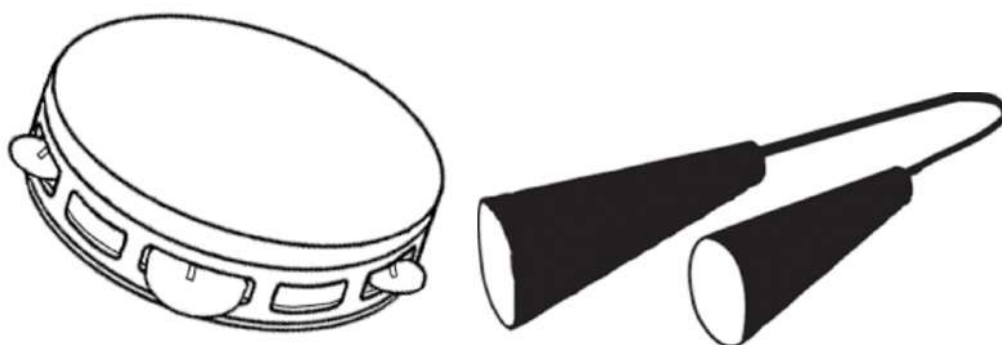
1. arco íris interno
2. martelo
3. arco íris externo
4. bencão

VIDEO QR CODE -

6. MUSICALITÀ E RITMICA

1. Agogo (piccolo, grande, piccolo, pausa)
2. Pandeiro (pollice, mano, pollice, pausa)
 - a. sim, sim, sim, nao, nao, nao
 - b. Dona maria como vai voce
 - c. Pai e pai, mae e mae

PANDEIRO – tamburello – Tambourin - tambourine



VIDEO QR CODE -

7. GIOCHI FOLCORISTICI

a. **UM NEGRO FUGIÃO**

Un gruppo di bambini sono gli “alberi della giungla” che ai comandi direzionali dell’insegnante (destra, sinistra, rotazione di 90 gradi) creano dei corridoi che diventano lo spazio di gioco del bambino che scappa, il “NEGRO FUGIAO”, inseguito dal bambino “CAPITAO DO MATO”.

Variazione A: nello spazio di gioco vengono messi dei cerchi, i “Quilombos”(villaggi nella giungla), nei quali i “NEGRO FUGIAO” si possono rifugiare per un massimo di 5 secondi. Ci saranno più “CAPITAO DO MATO” (il numero dei bambini varia a seconda dello spazio e del numero dei bambini) che quando toccano i fuggitivi vengono portati nella “Senzala” (prigione). Per liberare i prigionieri i bambini fuggitivi devono toccare i prigionieri nella “Senzala”.

Variazione B: nessun materiale. L’insegnante mostra una posizione nella quale il fuggitivo preso dovrà posizionarsi. Il CAPITAO DO MATO è uno o due in base al numero dei partecipanti. Il fuggitivo, che cerca di liberare i prigionieri dovrà fare o la stessa posizione accanto al prigioniero, oppure se livello progredito, un movimento, se livello avanzato un movimento, che corrisponda o si relazioni con la posizione rispettando la direzione della posizione.

Esempio a: coccinella

Esempio b: coccinella ed arcobaleno

Esempio c: coccinella e un attacco con la gamba

b. **A TEIA DE ARANHA**

2 gruppo di bambini (gruppo 1 aranha preta - gruppo 2 aranha vermelha)

Versione a: material almeno 6/8 corde, I bambini sono disposti in fila uno di fronte all’altro e le corde sono diagonali a differenti altezze. Il gruppo dei giocatori dovranno passare attraverso la tela senza toccare le corde il più veloce possibile.

Versione b: materiale almeno 5 corde intrecciate a formare una tela di ragno. I bambini devono passare sotto o sopra facendo dei movimenti, che hanno appreso prima. Vince chi riesce a superare la prova senza aver toccato le corde. I bambini sono divesi in due gruppi, un gruppo che tiene la corda e l’altro che esegue il gioco, e poi si cambia. I bambini sono seguti in cerchio.

c. **AGOGO E PANDEIRO (competizione musicale o ritmica)**

L’insegnante ha insegnato le ritmiche degli strumenti (pandeiro ed agogo). La competizione prevede due gruppi, suddivisi in due file, che corrono verso lo strumento e devono suonare almeno 2 tocchi con lo strumento scelto e tornare al punto di partenza. Vince il gruppo, i cui partecipanti hanno suonato correttamente i ritmi nel più breve tempo possibile. Al rientro del bambino, questo dovrà con la mano toccare la mano del prossimo per farlo partire. Al secondo giro gli strumenti saranno scambiati.

8. CONCLUSIONE

La capoeira è un arte afro-brasiliana ai confini fra danza e lotta.

La capoeira nasce dal desiderio di libertà di un popolo dal gioco della schiavitù.

Oggi è un modo di stare assieme che tramite il gioco, la danza e la musica crea un turbinio di energia di cui ognuno è partecipe ed un artefice.

I progetti scolastici, realizzati ad hoc sulle necessità di integrazione, propriocezione, propedeutica e socializzazione prevedono forme di movimento e dinamica, l'interazione di musica, canto, lingua e cultura.

Da più di 10 anni collaboriamo con strutture scolastiche in ogni fascia di età, per favorire una crescita equilibrata, gioiosa, di rispetto verso se stessi e verso gli altri.

Grazie ai progetti scolastici e alle nostre attività supportiamo vari progetti di recupero di bambini di strada di in Brasile e in Guyana francese.

Associazione Capoeira-Bz Onlus

Dott. Christian Villella

00393383126808 - www.capoeira-bz.it - info@capoeira-bz.it

9. AUTORI



Paulo Henrique Barreto da Silva da Cruz nasce a Bahia, in Brasile, nel 1985. Inizia a praticare capoeira già in tenera età, distinguendosi dai suoi compagni per la determinazione e le capacità musicali e ritmiche. Terminata la scuola primaria frequenta la scuola superiore per la conservazione e il restauro dei beni culturali a Salvador da Bahia. Nel 2009 si trasferisce in Italia e inizia a collaborare con i gruppi Capoeira Trento e Capoeira-BZ Onlus in qualità di professore di Capoeira.

Come insegnante di danze afro brasiliane, acrobatica e successivamente zumba, conduce, inoltre, vari corsi per adulti e bambini.

Sebbene Paulo parli portoghese, un ottimo italiano e un po' di inglese, quando sono il ritmo e la musica a condurre i giochi non gli

occorrono più tante parole per farsi capire. Attraverso il linguaggio universale del movimento ha dimostrato più volte di riuscire a comunicare perfettamente con grandi e piccini, che lo seguono con entusiasmo. Paulo suona svariati strumenti della tradizione musicale brasiliana ed è un abile costruttore di strumenti a percussione.

Dott. Christian Villella osteopata, fisioterapista educatore posturale, MCB ed graduato di capoeira e presidente dell'Associazione Capoeira-BZ Onlus.

Nato a Bolzano nel 1973 inizia a praticare la capoeira nel settembre del 2000, alla quale si appassiona immediatamente.

La sua passione per le lingue (tedesco, italiano, inglese, portoghese, spagnolo e francese) lo porta a viaggiare per il mondo ed interagire con le varie culture e con i vari gruppi di capoeira.

Ha presentato la tesi 'Capoeira la danza degli dei' per il corso di formazione quadriennale di Naturopatia psicosomatica e kinesiologia, nella quale evidenzia gli aspetti psicosomatici, bioenergetici e cromo terapeutici della capoeira.

Dal 2006 collabora con le associazioni di Capoeira Trento e Manduca da Praia di Laives per i corsi di Capoeira nelle scuole e nelle palestre, per bambini, ragazzi ed adulti.