

<p>
Antes de mais, é necessário relembrar que este espaço de demonstração de movimentos básicos de Capoeira ser útil, não tem comparação ao treino com um Mestre de Capoeira. Apenas em treinos de Capoeira se pode aprender esta verdadeira arte. É necessário explicar que seria impossível elaborar um reportório de todos os movimentos de Capoeira, visto que muitos ou são derivados ou combinações de outros movimentos. Não aqui apenas tentamos mostrar os mais comuns e básicos.</p> <table id="AutoNumber1" style="border-collapse: collapse;" border="0" cellspacing="0" cellpadding="0" width="100%" height="1231" bordercolor="#111111"> <tr> <td colspan="3" width="45%" height="250" valign="top"> <p></p> </td> <td colspan="7" width="45%" height="250" align="justify" valign="top"> <p> Ginga:</p> <p>◆</p> <p> O movimento básico de Capoeira. Em vez de o capoeirista se fixar numa posição, ele está sempre em movimento, efectuando esta espécie de dança.</p> <p> Topo</p> </td> <tr> <td colspan="7" width="45%" height="206" valign="top"> Au: <p> O Au ◆ basicamente aquilo a que se chama uma roda, praticada normalmente na ginástica. Também conhecido como Au Regional ◆ usado na Capoeira como uma forma rápida de fugir ou enganar o "adversário".</p> <p> Topo</p> <p>◆</p> </td> <td colspan="3" width="45%" height="206" valign="top"> <p></p> </td> <tr> <td colspan="3" width="45%" height="185" valign="top"> <p></p> </td> <td colspan="7" width="45%" height="185" valign="top"> Au Angole: <p> O Au Angole ◆ um Au, mas este ◆ apenas utilizado na Capoeira Angola. O seu afastamento do Au (acima) ◆ o facto de se flexirem os joelhos na execução da roda.</p> <p>Topo</p> </td> <tr> <td colspan="7" width="45%" height="250" valign="top"> <p> Cocorinha:</p> <p> A Cocorinha ◆ um método evasivo, nomeadamente consiste na forma de evitar pontapés circulares efectuados em curta distância. Neste movimento ◆ necessário que a mão que toca no solo mantenha o equilíbrio, e, tal como em todos os movimentos e "jogo" capoeirista, ◆ necessário manter sempre o contacto visual com o adversário.</p> <p><span style="color:

#999966;">Topo</p> </td> <td colspan="3" width="45%" height="250" valign="top"> <p></p> </td> </tr> </table> <p>◆</p> <table id="AutoNumber1" border="0" cellspacing="0" width="100%" height="438"> <tr> <td colspan="3" width="45%" height="26" valign="top"> <p></p> </td> <td colspan="7" width="45%" height="26" valign="top"> Role
 <div> O Role trata-se de um meio de se movimentar na Roda, tal como a Ginga e o Au. </div> <p>◆</p> <p> <span style="color:

#999966;">Topo</p> </td> </tr> <td colspan="7" width="45%" height="26" valign="top"> Chapa de Costas: <p>

 O Chapa de Costas ◆um movimento de Capoeira Angola, consiste num pontapé efectuado de costas para o adversário, normalmente de forma a atingir a cabeça ou o tronco do oponente.</p> <p>Topo</p> </td> <td colspan="3" width="45%" height="26" valign="top"> <p></p> </td> </tr> <tr> <td colspan="3" width="45%" height="26" valign="top"> <p></p> </td> <td colspan="7" width="45%" height="26" valign="top"> Benção: <p> Trata-se de um pontapé frontal, utilizado quer na Capoeira Regional quer na Capoeira Angola, que consiste num movimento de forçado que pode surpreender o oponente. Repare-se no movimento do joelho. O Capoeirista levanta o joelho, deixando o adversário sem a certeza se este irá fazer a Benção, o Martelo ou qualquer outro pontapé frontal com o mesmo tipo de movimento.</p> <p>Topo</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="7" width="45%" height="7" valign="top"> <p> Ponteira:</p> <p> ◆muito parecido com a Benção, mas trata-se de facto de um movimento bem diferente, visto que ◆bem mais rápido e imprevisível. Na Ponteira, o capoeirista não levanta o joelho, mas levante logo a perna num movimento arqueado, apenas flecte um pouco a perna na subida de modo a atingir com maior impacto o peito ou estômagos do oponente.</p> <p>Topo</p> </td> <td colspan="3" width="45%" height="7" valign="top"></td> </tr> </table> <p>◆</p> <table id="AutoNumber1" border="0" cellspacing="0" width="100%" height="423"> <tr> <td colspan="3" width="45%" height="26" valign="top"> <p></p> <td colspan="7" width="45%" height="26" valign="top"> Meia Lua de Frente: <p> A partir da Ginga levanta-se a perna aliviada - mais traseira - e roda-se numa trajectória correspondente a semi-círculo. ◆necessário que, no movimento, não se perca a orientação. Para melhor equilíbrio, empurram-se os braços em sentido contrário.</p> <p>Topo</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="7" width="45%" height="11" valign="top"> Meia Lua de Compasso: <p> També conhecida como Rabo de Arraia. Tal como na Meia Lua de Frente, levanta-se a perna e roda-se de modo a se fazer um semi-círculo, mas desta feita, o movimento é feito com ambas as mãos no chão e de costas voltadas para o oponente. É um movimento muito comum na Capoeira, que para ser eficaz deve ser efectuado muito rapidamente. O Capoeirista também deve ter cuidado ao levantar a cabeça, porque normalmente este movimento é respondido também com qualquer tipo de Meia Lua.</p> <p>Topo</p> <td colspan="3" width="45%" height="11" valign="top"> <p></p> </td> </tr> <tr> <td colspan="3" width="45%" height="26" valign="top"> <p></p> <td colspan="7" width="45%" height="26" valign="top"> Armada: <p> Trata-se de um pontapé rodado muito comum em Capoeira. Parecido com uma Meia Lua, devido à rotação, começo-se, como quase sempre, a partir da Ginga. Neste caso não existe apenas um rotação da perna, mas também uma importante rotação do corpo.</p> <p>Topo</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="7" width="45%" height="26" valign="top"> Martelo: <p> Pontapé comum em Capoeira. É necessário um bom alongamento de pernas e equilíbrio. Tal como na Bento é necessária a elevação de joelho, mas a movimentação da perna é feita num círculo diferente. O Martelo é muito Regional, muito competitivo, forte e rápido.</p> <p>Topo</p> </td> <td colspan="3" width="45%" height="26" valign="top"></td> </tr> </table>