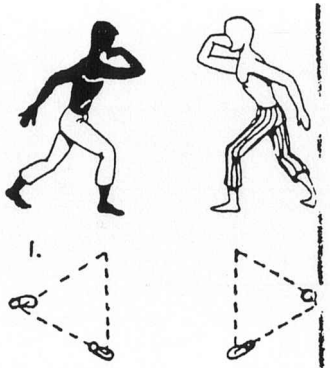
1. A Ginga

A ginga é elemento básico do jogo em pé.

Na ginga o capoeira se esconde, se esquiva, engana, prepara o ataque.

A ginga na angola é individual, exprime a personalidade do jogador.

A ginga regional é estruturada. Está mostrada nos desenhos.



1.

Treinamentos

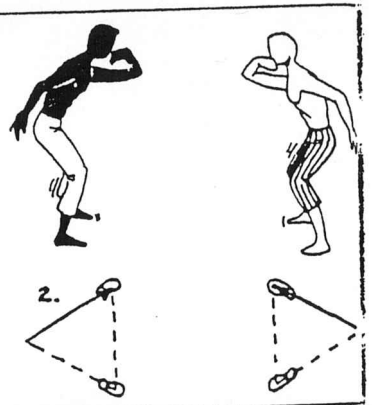
a. Gingar sozinho, conforme os desenhos (jogador da esquerda), até assimilar bem a ginga.

b. gingar de frente com outra pessoa, um seguindo a ginga do outro, como se visse sua imagem no espelho;

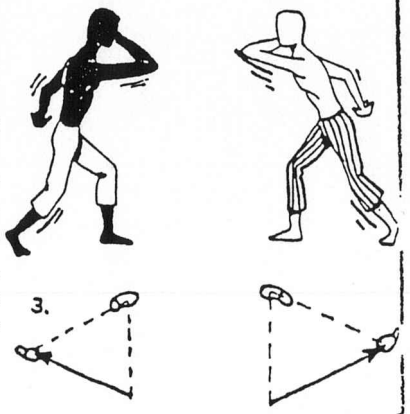
c. esquecer a ginga, movimentar-se à frente de outra pessoa, livremente; procurar "dar uma resposta" a cada movimento do oponente, sem dar golpes.

d. fazer a ginga básica, improvisar movimentando-se para a frente, para trás e lateralmente; voltar à ginga básica;

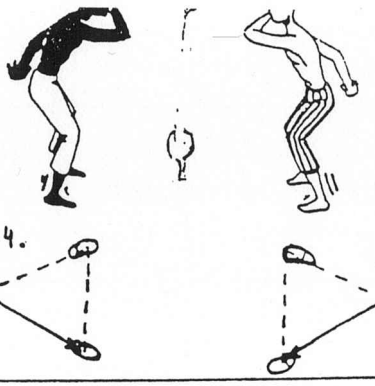
e. fazer a ginga básica com outra pessoa; improvisar, eventualmente, movimentando-se lateralmente, para a frente e para trás e rodeando o outro; voltando à ginga básica. Durante os improvisos, o oponene improvisará de acordo com a movimentação do parceiro.



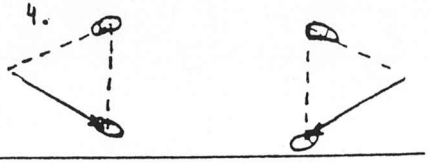
2.

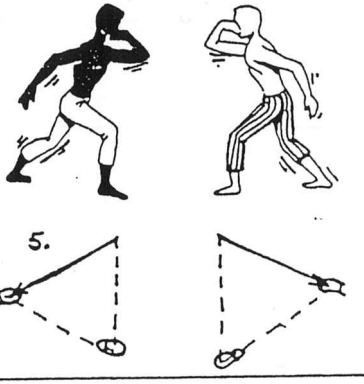


3.



4.

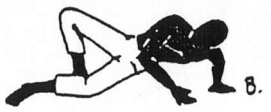




5.

Ass. Française CULTURA GUERREIRA
CAPOEIRA
Tél. 04.73.90.97.53

negativa da regional



negativa da angola

2. A Negativa e o Rolê

A negativa e o rolê são os elementos básicos da movimentação no chão.

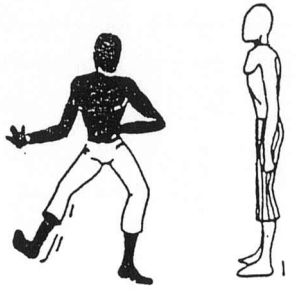
A negativa na regional é mais "empinada"; na angola é junto ao solo. O rolê é o movimento usado para se levantar da negativa. Aqui vemos outra forma de "subir" de negativa.

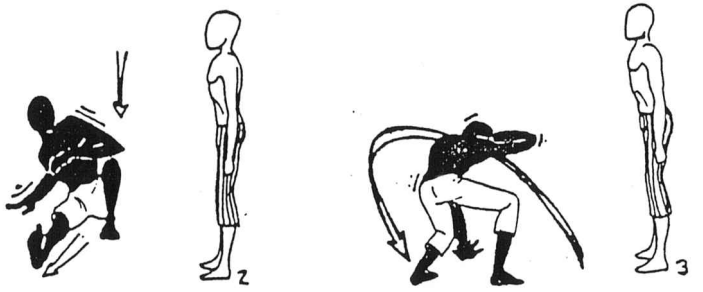
outra forma de levantar da negativa

levantando da negativa com um rolê

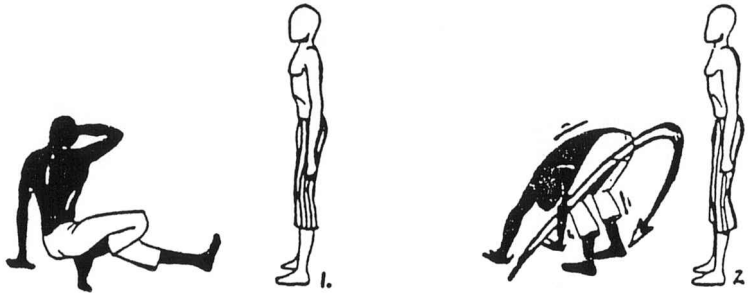
Treinamentos

a. aproximar-se de uma pessoa usando o rolê
b. afastar-se de uma pessoa usando o rolê
c. gingar, descer na negativa, dar um pequeno pulo "trocando" para a negativa com a outra perna esticada;
d. ao trocar de negativa (como em c.), aproximar-se de uma pessoa em pé;
e. executar vários rolês seguidos;





negativa e rolê se afastando



negativa e rolê se aproximando

f. movimentar-se de quatro, como um gato ou um cachorro;
g. movimentar-se tocando sempre o chão com uma das mãos, imitando um macaco
h. fazer movimentação livre no chão, com outra pessoa; usar ocasionalmente o rolê e a troca de negativa.
Obs.: somente as mãos e os pés devem tocar o chão.

negativa e rolê

3. O-Aú

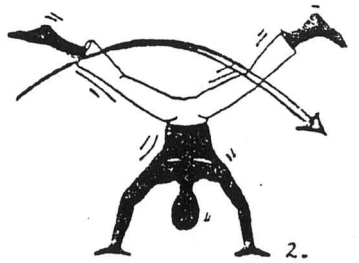
Através do aú o iniciante aprenderá um equilíbrio dinâmico, isto é, equilíbrio em movimento, próprio da capoeira.

Muitas vezes o iniciante quer coisas objetivas de "luta" e o aú lhe parece um absurdo. Deverá evitar esse estado de espírito, pois breve compreenderá a função – importantíssima – do aú no jogo.

Em (A) vemos um aú "aberto", mais típico da regional; em (B), um aú "fechado", mais típico da angola.

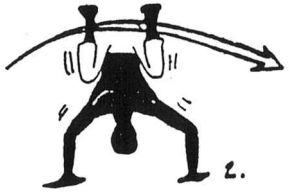
Com o passar do tempo o iniciante dominará o aú e todas suas inúmeras variantes, como o aú com rolê, o aú coberto, etc.

O jogador se sentirá tão à vontade para a esquiva e o ataque de cabeça para baixo quanto de pé ou no jogo rente ao chão.



Treinamentos

a. Tentar executar o aú, para um lado e para o outro. Tendo dificuldade, o negócio é dar um aú bem fechado, quase que um pequeno pulo com as mãos tocando o chão; aos poucos o aú irá se "abrindo";



b. executar o aú tendo o cuidado de não olhar para o chão;manter o olhar atento a uma pessoa à sua frente;

c. fazer movimentação em pé, com a ginga básica e momentos de improvisação, tentar incorporar o aú à movimentação;

d. tentar fazer uma movimentação com outra pessoa que inclua a ginga básica, momentos de improvisação, movimentação no solo e aú.

As Esquivas

Passadas as três sessões iniciais em que o aprendiz começou a se familiarizar com a movimentação, vamos entrar na parte referente às "esquivas".

Na verdade o iniciante já tomou contato com esta parte, pois a negativa (elemento básico do jogo no chão) é uma das esquivas da capoeira.

No jogo cada lance é único e o capoeira ataca, foge, se esquiva, contra-ataca, derruba... conforme as circunstâncias particulares daquele momento. Todavia, essa simplicidade, este agir intuitivamente conforme as circunstâncias, é uma das coisas mais difíceis de se conseguir — será um desafio e uma tarefa para os que desejam atingir bom nível de jogo. Na nossa humilde condição de aprendizes vamos nos limitar a aprender algumas esquivas clássicas e incorporá-las à movimentação.

A capoeira tem golpes de ataque bastante eficazes, mas se torna mais perigosa ainda quando o jogador é bom de esquiva, entrando por baixo do golpe do oponente e derrubando-o, ou já preparando o contra-ataque indefensável.

1. Meia-Lua de Frente

A perna, esticada, descreve um arco em círculo ao fim do qual o pé volta ao chão, na posição inicial. É como se passássemos a perna esticada por cima de uma cadeira. Vemos o golpe executado — o jogador de perfil.

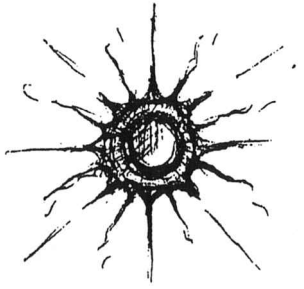
Treinamentos

a. Treinar o golpe conforme o desenho, passando a perna por sobre uma cadeira colocada à frente do jogador (10 vezes cada perna);

b. gingar, de frente e um pouco afastado de uma cadeira; dar um passo à frente, aproximando-se da cadeira; executar a meia-lua de frente, o pé passando sobre a cadeira; continuar a ginga e logo voltar a "atacar" com a outra perna (10 vezes cada perna);

c. gingar acompanhando a ginga de outra pessoa (isto é, como se a outra pessoa fosse o nosso reflexo num espelho); dar um passo à frente, aproximando-se do outro jogador e, com a outra perna, executar a meia-lua de frente (o outro jogador deverá descer na cocorinha, dando um pequeno pulo à frente, que o colocará quase grudado à perna de apoio do atacante); o treino deve ser feito a princípio lentamente, o atacante avisando o momento em que vai atacar. Dominado o movimento, poderá ser feito mais rapidamente, sem aviso de ataque (10 vezes cada perna); ver desenhos da primeira seqüência;

d o atacante procede da mesma forma que acima; o outro jogador, porém, se esquiva, descendo na negativa e se afastando no rolê; reparar que, conforme o ataque (se de perna esquerda ou de perna direita), devemos descer na negativa para um determinado lado — em que o movimento de defesa acompanha o golpe, esquivando o rosto de sua trajetória;



Não é por ser lua cheia que a lua mais alumia.

2. Armada (armada girando)

Um movimento que dará algum trabalho ao iniciante. O jogador "entrou" com o pé esquerdo (1), girou a cabeça e o tronco, com um giro correspondente dos pés, até localizar o alvo com o olhar (2); só então o golpe parte (3). É como se o tronco "puxasse" a perna como uma mola de torção (4).

1.

Treinamentos

(Antes do treinamento a seguir, executar os treinamentos "c" e "d" da meia-lua de frente).

a. Executar o golpe conforme o desenho (10 vezes cada perna);

b. treinar o golpe usando como alvo a mão (estendida à frente) de outra pessoa; quem executa o golpe deve tomar uma posição inicial (1) de acordo com a posição do "alvo" (10 vezes cada perna); (Obs.: A pessoa com a mão estendida à frente ("alvo") deverá colocá-la à altura do abdômen; com o passar dos treinos vai elevando a altura da posição, até atingir a de uma pessoa em pé.)

2.

c. fazer a ginga básica à frente de uma pessoa de mão esticada ("alvo"); dar um passo à frente, de tal forma que leve à posição de poder "soltar" a armada; executar o golpe (10 vezes cada perna);

3.

d. duas pessoas gingam, uma acompanha a ginga da outra; uma delas dá um passo à frente e ataca com a armada; a outra desce na cocorinha (ou resistência), dando um pequeno pulo à frente (que o levará a ficar colocado à perna de apoio do atacante); levanta-se após a passagem do golpe e ambos continuam a gingar (10 vezes cada perna); ver desenhos da 7ª seqüência.

4.

É amanhã quando
você se levantá
Tome cuidado para não
me acordá
Pois durmo [illegible]
é minha [illegible]

Salve o amor
Salve a amizade
a madrugada e a
Capoeira.

3. Queixada

A queixada faz o movimento inverso da meia-lua de frente. Pode ser executada de duas maneiras: o jogador gira o tronco e este "puxa" a perna que está à frente(seqüência A); a perna é jogada à frente e, então, com uma pequena torção do tronco, completa-se o golpe (seqüência B).

A escolha de um ou de outro modo de execução depende da posição relativa entre o jogador atacante e seu oponente — a diferença básica é que uma é executada com a perna que está à frente e a outra com que está atrás. Nos desenhos da seqüência podemos observar a posição inicial dos pés do atacante para executar a queixada, de modo a dirigir o golpe na direção do rosto do outro jogador.

1.

2.

3.

Treinamentos

(Antes do treinamento a seguir, executar os treinamentos "d" da meia-lua de frente e "c" e "d" da armada).

A

a. Executar o golpe conforme desenhos;
b. Executar o golpe tendo como alvo a mão (10 vezes cada perna) de outra pessoa;
c. dar um passo o que o leva à posição adequada e executar o golpe (5 vezes cada perna);
d. fazer ginga básica em frente à mão (esticada à frente) de outra pessoa; dar um passo que o leve à posição adequada e executar o golpe (5 vezes cada perna);
e. duas pessoas gingam, uma acompanhando a ginga da outra; um jogador dá um passo à frente e executa a queixada (seqüência A); o outro dá um pequeno pulo à frente (que o colocará quase colado à perna de apoio do atacante) enquanto desce na cocorinha; levanta-se quando o golpe passa e continuam a gingar (5 vezes cada perna);
f. dois gingam: um se adianta e executa a queixada (seqüência A) e o outro desce na negativa, fugindo no rolê; reparar que há um lado correto para descer na negativa; pesquisar esse lado (5 vezes cada).

1.

2.

3.

B

4. Martelo-do-chão

Golpe desferido a partir da posição de negativa. Muito usado quando um jogador faz jogo no chão (atacante) e o outro está em pé. Mais característico da capoeira angola.

1.

Treinamentos

a. Gingar, descer na negativa, executar o martelo-de-chão, levantar-se, continuar a gingar; usar como "alvo" a mão de outra pessoa (estendida à frente) (10 vezes cada perna);

b. gingar um pouco afastado do "alvo" (mão estendida de outra pessoa), descer na negaiva, aproximando-se do "alvo", e executar o golpe (10 vezes cada perna);

2.

c. gingar com outra pessoa, descer na negativa, tentando aproximar-se (enquanto desce) de tal forma a poder dar o golpe com eficiência e executar o martelo-do-chão; o outro jogador deverá descer na negativa, fugindo no rolê; estas descida e fuga deverão ser feitas "acompanhando" o martelo-do-chão do atacante, isto é: se o atacante usa a perna direita, , quem foge descerá na negativa com a perna direita esticada, para então fugir no rolê (10 vezes cada perna). Descer em negativa (no caso citado anteriormente) e reparar que, descendo para o lado errado, está expondo o rosto, indo com ele de encontro ao golpe do atacante;

3.

d. fazer movimentação livre no chão com outra pessoa; usar a negativa com o martelo-do-chão para o ataque (5 vezes cada perna); observar que, quem não tiver um parceiro para o treino deverá se limitar aos treinamentos "a", "b" e "d", com um "alvo" e um "parceiro" imaginários ou algum objeto que sirva de referência. (uma cadeira, por exemplo).

Eu conheci mestre Bimba (...)
e ele me disse um dia
Capoeira
é para homem, menino e
mulher.

5. Chapa-de-Costas

A chapa-de-costas é característica da angola. Muito usada quando dois oponentes fazem jogo no chão. Saindo da negativa e se aproximando no rolê, o atacante procura o rosto do outro jogador com a chapa. Pode ser usada também em determinadas ocasiões contra um jogador que esteja em pé ou quando a posição relativa dos dois jogadores o permitir. A chapa-de-costas se assemelha a um coice e, quando é dada com ambos os pés simultaneamente, é chamada de "coice duplo".

1.

2.

Treinamentos

(Antes dos treinamentos à seguir, executar os treinos "b" da meia-lua, "d" da armada, "e" da queixada e "d" do martelo-do-chão).

Os treinamentos para chapa-de-costas são os mesmos que para o martelo-do-chão, de "a" a "d", e mais:

a. fazer movimentação livre no chão com outro jogador, usando martelo-do-chão e chapa-de-costas como elemento de ataque (5 vezes cada perna).

3.

Comentário: Com a chapa-de-costas encerramos a nossa 9ª sessão de treinamentos. Já possuímos elementos de movimentação esquiva e ataque tanto "no alto" (meia-lua de frente, armada, queixada) como "no chão" (martelo-do-chão, chapa-de-costas)

Na 10ª sessão vamos treinar os golpes em que nos sentimos mais fracos e começar um "jogo" com o parceiro de treino – jogo com movimentação, ataque e esquiva, tanto em pé como no chão.

Vamos começar devagar e com cautela.

A partir da 11ª sessão vamos incorporar um golpe novo a cada nova sessão, no seguinte esquema de treinamento:

- ginástica de aquecimento;
- treino de movimentação em pé;
- treino de movimentação no chão,
- movimentação (em pé e no chão) com esquivas e aú;
- treino de golpes;
- jogo.

O mundo de Deus é grande
Deus dá uma mão fechada
O pouco com Deus é muito
O muito sem Deus é nada

6. Benção (Chapa-de-Frente)

A benção é o movimento mostrado nos desenhos (2, 3 e 4). Normalmente, o jogador, partindo da ginga dá um passo à frente, em direção ao oponente, e então desfere o golpe. (a seqüência 1/2 mostra esse movimento) A benção é especialmente eficaz quando pega o outro jogador de "frente", isto é, quando o movimento de ataque é perpendicular à "base" do outro jogador.

1.

Muitas vezes a benção é dada com bastante violência: o passo de aproximação se transforma num verdadeiro pulo, todo o peso do atacante — em movimento — está presente no golpe. Nesse caso (a benção é então chamada de "benção popular") o atacante não tem o domínio de recolher a perna após o golpe: se errar o alvo, a tendência é cair para frente. Cabe aqui o lembrete: quando na capoeira se ataca com muita violência fica-se exposto ao contra-ataque do oponente caso o golpe não surta efeito. De maneira geral, os golpes tipo "vai-ou-racha" são uma arma de dois gumes: perigoso para quem é atacado e também para quem ataca.

2.

Treinamentos

(Antes dos treinamentos a seguir, executar os treinos "c" da meia-lua, "c" da armada, "e" da queixada, "a" do martelo-do-chão e "a" da chapa-de-costas).

3.

a. Executar a benção (desenhos 2 a 5) parado (10 vezes cada perna: reparar que o golpe não é dado "chutando" o oponente, mas sim, "empurrando-o")

b. gingar, dar um passo à frente e executar a benção (desenhos 1 a 5) (10 vezes cada perna);

c. treinar a "benção pulada" contra um saco de areia (se houver essa possibilidade), no tipo usado pelos pugilistas (10 vezes cada perna);

(A benção mostrada aqui é mais típica da capoeira regional. O angoleiro desfere a benção mas não recolhe a perna (como em 5) terminando em pé; da posição 4 ele desce ao chão na negativa.)

4

5.

7. Martelo-em-Pé

Golpe rápido e explosivo. O martelo é dado com o peito do pé. Repare no movimento de braços (2), que ajuda a dar mais explosão ao golpe. O pé vai e volta rápido, violento e controlado. Nos desenhos vemos uma "entrada" (a partir da ginga) bastante tradicional.

entrada de martelo, partindo da ginga

Treinamentos

(Antes de executar os treinamentos a seguir, fazer os treinos "d" da meia-lua, "d" da armada, "e" da quixada, "b" do martelo-do-chão, "a" da chapa-de-costas e "b" de bencão.)

a. Executar o golpe conforme os desenhos (10 vezes cada perna); não empregar violência ou tentar "rapidez" e "explosão" nos primeiros treinos do martelo: tente fazer o movimento com correção e a eficácia do golpe virá com o tempo;
b. gingar à frente de alguém com a mão estendida à frente; dar um passo, aproximando-se, e executar o martelo na mão estendida (10 vezes cada); a mão pode ser estendida à altura dos rins e com o passar dos tempos ela vai ganhando altura até (alguns meses depois) chegar à altura do rosto;

1.

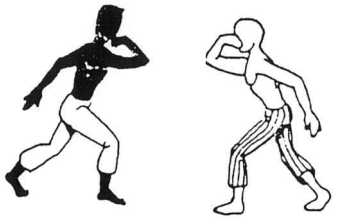
c. dois gingam; um ataca com uma armada e o outro desce na cocorinha (aproximando-se da perna de apoio do atacante) e, ao subir (após passar o golpe), contra-ataca com martelo, visando o lado "aberto" de quem acabou de executar a armada (10 vezes cada perna); se o ataque é feito com uma armada de perna direita, o contra-ataque (de martelo) deve ser feito com a perna esquerda;
d. treinar martelo no saco de areia (10 vezes cada perna).

2.

3.

1ª Seqüência:

"Liso" – meia-lua de frente, meia-lua de frente, armada e aú.
"Riscado" – cocorinha; cocorinha e negativa.
Dois jogadores executam a ginga básica. Um acompanha a ginga do outro.
Vemos, ao lado, os jogadores "Liso" na esquerda e "Riscado" à direita.



1.

"Liso" se adianta um passo à frente (pé esquerdo) na direção de "Riscado", colocando-se de tal forma que poderá "atacar" com objetividade.
Obs.: Nos primeiros treinos, "Liso" deverá avisar "Riscado" do momento do ataque.

2.

,,Liso" ataca "Riscado" com uma meia-lua de frente (pé direito) enquanto "Riscado" defende caindo na cocorinha (dando um pulo à frente, colocando-se perto da perna de apoio de "Liso").

3.

Ass. Française CULTURA GUERREIRA
CAPOEIRA
Tél. 04.73.90.97.58

A perna direita de "Liso", mal acaba de passar sobre "Riscado" e este já se levanta.

4.

Imediatamente "Liso" ataca com outra meia-lua de frente, desta vez de perna esquerda, "Riscado" desce outra vez na cocorinha, aproximando-se da perna de apoio de "Liso".

5.

"Liso" concluiu a meia-lua de frente (de perna esquerda), mas ao invés de trazer o pé esquerdo atrás, à posição inicial, como seria normal, "Liso" conclui o golpe caindo com o pé à frente, já se pondo em posição de "emendar" uma armada, que certamente pegará "Riscado" quando este se levantar da cocorinha.

6.

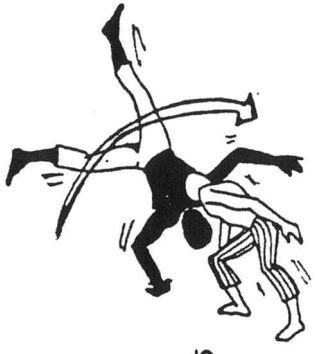
7.

8.

"Liso" gira rapidamente o corpo e vai soltar a armada, mas "Riscado" não se levanta: ao invés disso passa à posição de negativa, com a perna esquerda esticada e o pé esquerdo colocado de tal forma que poderia derrubar "Liso".
"Liso" executa a armada com a perna direita.
Aqui "Riscado" já se prepara para sair da negativa de tal forma que poderá pegar "Liso" quando este sair do aú.

9.

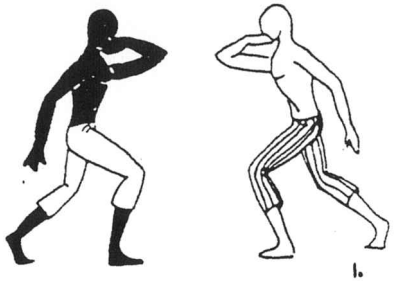
"Liso" saiu do aú por seu lado esquerdo.
"Riscado" trocou de negativa, aproximando-se de "Liso", tentando entrar de cabeçada no seu plexo.



10.

2ª. Seqüência:

"Liso" – 2 martelos, cocorinha, benção e aú.
"Riscado" – 2 bandas, armada, negativa e cabeçada.
"Liso" e "Riscado" gingam, um acompanhando a ginga do outro.
"Riscado" percebeu que "Liso" vai atacá-lo de martelo



1.

"Liso" dá um largo passo à frente e para fora, buscando uma posição onde poderá encaixar seu martelo com eficiência.
"Riscado", porém, se antecipa no sentido de derrubar "Liso", dando-lhe uma banda (rasteira em pé; será vista na parte de golpes desequilibrantes).
"Liso" solta seu martelo mas não encontra o alvo; "Riscado" já tinha "encaixado" a rasteira em pé e poderia, se quisesse derrubar "Liso".

2.

"Liso" termina o martelo de direita e, pondo o pé no chão, emenda rapidamente um martelo de esquerda. "Riscado" foi mais rápido novament: de sua posição anterior, move primeiramente o pé esquerdo e logo encaixa o direito por trás do pé de apoio de "Liso", podendo derrubá-lo novamente.

3.

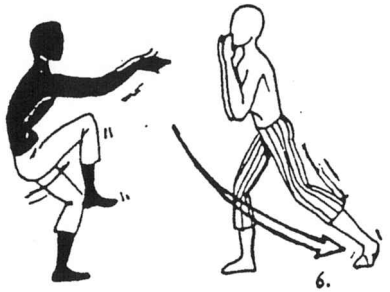
"Riscado" desencaixa o pé direito e rapidamente vai girar o corpo para pegar "Liso" com uma armada. "Liso" já terminou o martelo de esquerda e está em posição.

4.

"Riscado" solta a armada de esquerda, mas "Liso" já desceu convenientemente na cocorinha.

5.

Mal a armada de "Riscado" passou sobre "Liso", este se levanta já preparando uma benção.


6.

"Liso" executa a benção de direita e "Riscado" desce na negativa (perna direita esticada), procurando encaixar o pé direito atrás do pé de apoio de "Liso".

7.

"Liso" recolhe a benção, preparando-se para sair no aú. "Riscado" se prepara para o rolê que irá colocá-lo em posição de entrar de cabeçada.

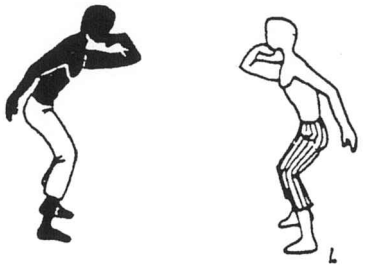
8.

"Liso" saiu de aú aberto. "Riscado" só teve o trabalho de a partir do final do rolê, dar um passo à frente e entrar de cabeçada. A "Liso" só restava fugir no aú-com-rolê (ainda não visto).

9.

3ª Seqüência:

"Liso" — queixada, queixada, cocorinha, benção e aú.
"Riscado" — cocorinha, cocorinha, armada, negativa, rolê e cabeçada.
Os dois jogadores gingam. Chegaram a determinado momento em que "Liso" deveria, normalmente, puxar a perna direita para trás, na seqüência normal da ginga.


1.

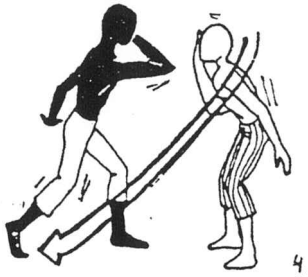
No entanto, ao invés disso dá um passo à frente, com a perna direita.

2.

"Liso" ataca com a queixada de direita. Mas "Riscado" desceu na cocorinha.

3.

O golpe passou e "Riscado" subiu, já "dentro" da guarda de "Liso". Num jogo a vantagem toda estaria com "Riscado".

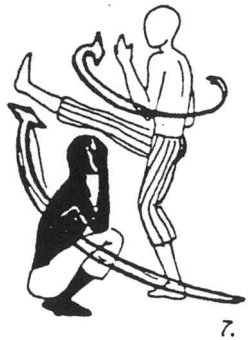

4.

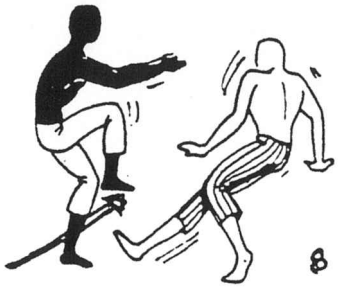
"Liso" se refaz e imediatamente ataca com outra queixada, desta vez de esquerda. "Riscado" dá novamente um pequeno pulo à frente, enquanto desce na cocorinha colocando-se junto à perna de apoio de "Liso".

5.

"Liso" termina essa segunda queixada na posição que o desenho mostra. "Riscado" se levanta da cocorinha já se colocando para o contragolpe com a armada.

6.


7.


8

"Riscado" girou rapidamente o corpo e soltou a armada de esquerda.
"Liso", porém, já tinha descido na cocorinha, entrando por baixo da armada de "Riscado".
"Liso" se levanta da cocorinha já com a benção pronta. "Riscado" terminou rapidamente a armada e, mais rápido ainda, desce na negativa.
"Liso" cairia feio se "Riscado" puxasse sua perna de apoio.

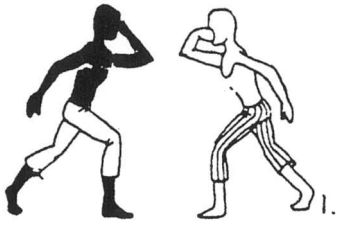
9

"Liso" saí de aú para sua esquerda "Riscado" troca de negativa e tentará a cabeçada.

10

4ª Sequência:

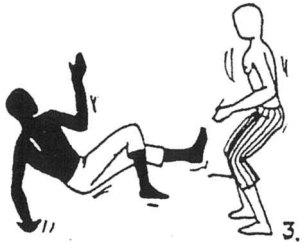
"Liso" – galopante, negativa, rolê.
"Riscado" – arrastão, aú.
"Liso" e "Riscado" ginga. Nesta sequência vamos ver alguns movimentos ainda desconhecidos: o "galopante" (tapa de mão aberta que visa o ouvido do oponente) e o "arrastão" (que vamos ver na parte de golpes desiquilibrantes).


1.

"Liso" dá um passo à frente e ataca com um galopante de direita. "Riscado" entra com o pé direito e bate com o ombro no quadril de "Liso", enquanto puxa, por trás de seus joelhos, derrubando-o.

2.

"Liso" caiu. "Riscado" recuou o pé direito.

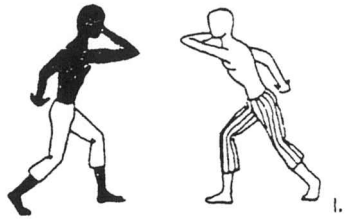

3.

"Liso" conseguiu cair de negativa mas "Riscado" já está saindo no aú.

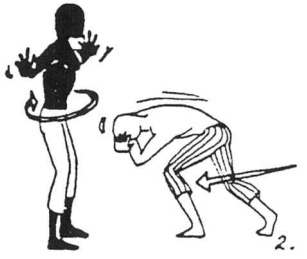
"Liso" entra no rolê com cabeçada.

5ª Sequência:

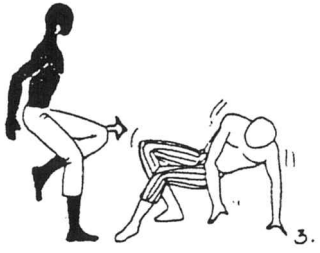
"Liso" – giro, joelhada, aú.
"Riscado" – arpão de cabeça, negativa, cabeçada.
Os dois jogadores gingam , um acompanhando a ginga do outro.



"Liso" dá um giro, uma ameaça de golpe, de que "Riscado" se esquiva descendo em cocorinha, pois previra uma armada (que não veio). Lança-se então no "arpão-de-cabeça: violenta cabeçada com todo o impulso do corpo visando o estômago do oponente. "Riscado" leva os dois braços cruzados à frente para defender o rosto.



"Liso" dá uma joelhada visando o rosto de "Riscado", que volta atrás, caindo na negativa, sem ter completado a cabeçada.



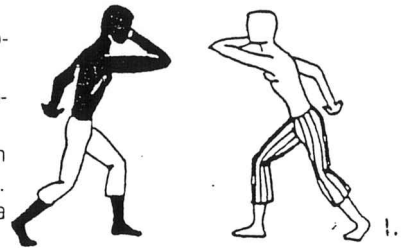
4.

"Liso" já vai saindo de aú. "Riscado" deverá dar um rolê, aproximando-se de "Liso" para poder dar a cabeçada.

5.

6ª Sequência:

"Liso" – meia-lua-compasso, cocorinha.
"Riscado" – cocorinha, meia-lua-de compasso
"Os dois jogadores gingam, um acompanhando a ginga do outro.
"Liso" prepara a entrada para a meia-lua.

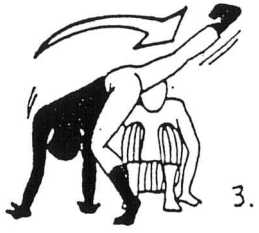


1.

"Liso" dá um passo com o pé esquerdo se colocando para soltar a meia-lua de compasso, de direita.

2.

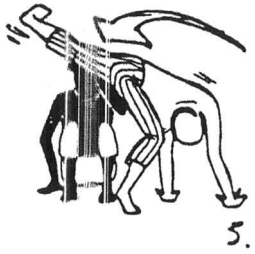
"Liso" executa a meia-lua e "Riscado" está corretamente colocado na cocorinha.



3.

"Liso" termina o golpe e "Riscado", a partir da cocorinha, já deu um passo com a direita e vai soltar, por sua vez, uma meia-lua de compasso como contra-ataque, com a esquerda.

"Riscado" executa o contra-ataque, com a direita.
"Riscado" executa o contra-ataque e "Liso" cai na cocorinha.



7ª Sequência:

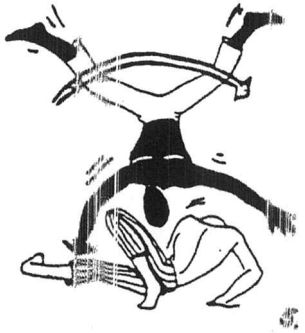
"Liso" — armada, cocorinha, benção, aú.
"Riscado" — cocorinha, armada, negativa.
O desenho mostra os dois jogadores já em plena atividade: a partir da ginga "Liso" deu um passo à frente, de esquerda e vai girar o corpo, pronto para soltar a armada de direita.
"Riscado" desce na cocorinha.

"Riscado" subiu já dando um passo de esquerda para se colocar e girar o corpo para soltar a armada de direita. "Liso" ainda nem completou seu golpe.

"Riscado" solta seu contra-ataque (armada de direita). "Liso" já tinha concluído rapidamente seu movimento e entrou na cocorinha.

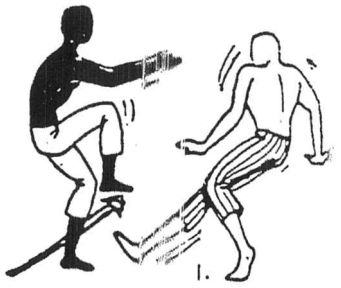
"Liso" se levanta com uma benção e "Riscado" encaixa" a negativa.

"Liso" vai sair de aú. "Riscado" troca a negativa, aproximando-se para a cabeçada.
"Liso" saiu de aú.



8ª Sequência:

"Liso" – benção e aú.
"Riscado" – negativa, rolê e cabeçada
Os dois jogadores gingam, um acompanhando a ginga do outro. "Liso" se aproxima rápidamente e entra de benção. "Riscado desce na negativa.



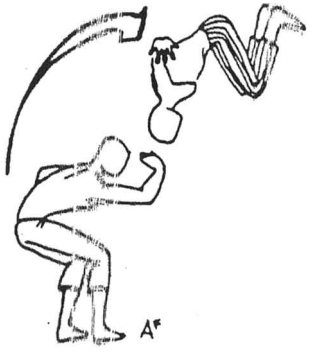
"Liso" executa a benção. "Riscado" já encaixou a negativa.

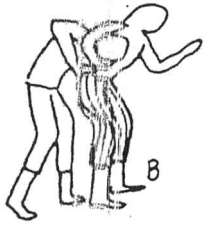
"Liso" foge de aú, enquanto "Riscado dá o rolê e entra na cabeçada.
Obs.: Fazer as oito sequências sempre em ritmo rápido (são bento-grande, da regional);
Após dominar a sequência completa, fazer também a "simétrica", isto é, o que é feito com a perna direita passa a ser feito com a esquerda e vice-versa.

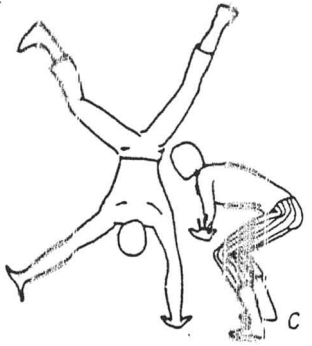
A "Cintura Desprezada"

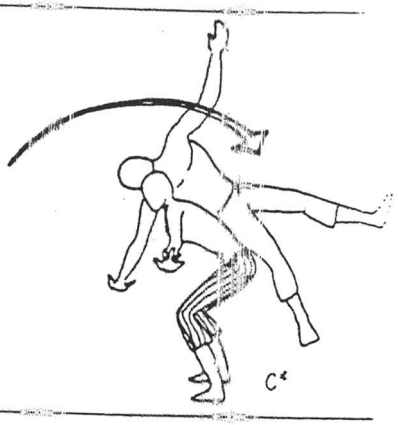
Uma seqüência de 4 balões, criada por Bimba, em que o jogador 'educa" sua cintura, de modo a sair sempre em pé.

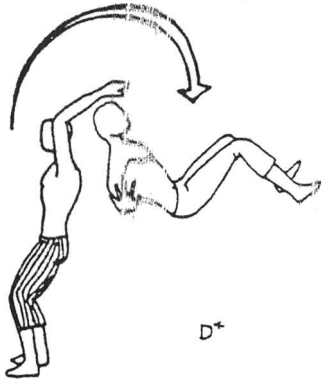
Como o próprio nome indica, o velho mestre achava que não se dava a devida atenção ao jogo de cintura, isto é, ao domínio do corpo, após trabalhar essa parte.











XX.

Olha pega esse nêgo (
Pega (
Olha pega esse nêgo
Pega

XXI.

Vou dizer a meu Senhor
Que a manteiga derramo
A manteiga não é minha
A manteiga é do Senhor

XXII.

Chô...Chô meu canário
Meu canário é cantador
Chô...Chô meu canário
Bateu asa e voou
Chô...Chô meu canário
Ele canta de noite e
Chô...Chô meu canário
Meu canário da Alemanh

XXIII.

Olha é tu que é moleq
Moleque é tu

XXIV.

Apanha a laranja no ch
Quebre-me a cara,o dir
Apanha a laranja no ch
Não é com a mão, nem

Apanha a laranja no ch
Se meu amor for embor

XXX. Eu não sou daqui (solo)
Marinheiro só (côro)
Eu não tenho amor
Marinheiro só
Eu sou da Bahia
Marinheiro só
De São Salvador
Marinheiro só
Oi marinheiro...marinheiro
Marinheiro só
Quem te ensinou a nadar
Marinheiro só
Foi o tombo do navio
Marinheiro só
Ou foi o balanço do mar
Marinheiro só
Lá vem... Lá vem
Marinheiro só
Ele vem fasceiro
Marinheiro só
Toda de branco
Marinheiro só
Com seu bonezinho
Marinheiro só.

XXXI.

XXXII. Q
Q

XXXIII.
M
C
M

XXXIV. F
M
Fa
Mi
Vo
Mi
Fa
Mi

XXXV. Oi
Ei

CCXLVIII. Eu já vou embora
Prá minha aldeia
Maculelê
Prá minha aldeia.

CCXLIX. Quando eu for embora
Lê (côro)
Todo mundo chora
Lê (côro)

CCL. Você bebeu Jurema
Você bebeu Jurema
Você se embriagou
Você se embriagou
Da flor do mesmo pau (côro)
Você se levantou

.....

PARTE IV

O C A N T O

Não se pode estabelecer um marco de divisão entre cantigas de capoeira antigas e atuais, embora alguns praticantes tentem fazê-lo. Mas se verificarmos, muitas das cantigas atuais são antiguíssimas, que contam da colonização, cenas da vida brasileira, e outros motivos.

Portanto é difícil distinguir cantigas antigos de atuais.

No meu ponto de vista, o cântigo de capoeira é um enaltecimento de um capoeirista, que se torna herói pelas bravuras, fatos históricos, a vida na colonização, o negro,o escravo na senzala. Louvam os Mestres de Capoeira e evocan-se as terras da África de onde procederam. O mais importante nas músicas de capoeira é o diálogo. Não o diálogo normal entre duas pessoas presentes, mas entre uma pessoa presente humana e outra coisa ausente, onde são respondidas por uma só pessoa. Esse tipo de diálogo existente no canto do negro foi estudado em Cuba como em outros países Latinos-Americanos sob os múltiplos aspectos.

No processo evolutivo da música de Capoeira, a que consegui se fazer notar mais, foi as Chulas corridas,coube ao Mestre Bimba criador do estilo Regional, no qual o jogador joga mais rápido, devido ao ritmo mais acelerado. A seguir Mestre Suassuna, no seu disco segue o mesmo padrão do grande Mestre Bimba.