

IX Межрегиональная научно-практическая конференция
«НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

Секция: «Культурология»

Капоэйра – танец или борьба?

Кончев Никита,

3 класс (9 лет),

МБОУ Школа № 175

г.о. Самара

Руководитель:

Костюшко Светлана Валерьевна,

учитель начальных классов

МБОУ Школы № 175

г.о. Самара

Самара, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Введение	3
II. Основная часть:	
1. История развития капоэйры	4
2. Музыка в капоэйре	6
3. Ранги и пояса в капоэйра	10
4. Базовые принципы техники капоэйра	13
III. Заключение	13
Список литературы	14

Введение

В последние годы во всем мире набирает популярность бразильское боевое искусство капоэйра. Родители приводят на занятия совсем маленьких детей. Я тоже впервые узнал о капоэйре в 4 года, когда мама привела меня на первую тренировку. С тех пор прошло 5 лет и капоэйра прочно вошла во мою жизнь. Сейчас мне трудно представить свою жизнь без постоянных тренировок, встреч с друзьями и тренером, без ежегодной церемонии смены поясов, без ритмов атабака и беримбау. Но бытует мнение, что капоэйра это больше танец, чем борьба. Так ли это?

Кто может заниматься капоэйрой?

Что лежит в основе данного вида боевого искусства?

Как капоэйра помогает в жизни?

Эти вопросы я хочу рассмотреть в своей работе и помочь сверстникам в выборе интересного вида спорта.

Цель: изучение бразильского боевого искусства «Капоэйра».

Задачи: 1) изучить литературу о боевом искусстве «Капоэйра»

2) провести исследование

3) обработать собранные материалы

Объект исследования: бразильское боевое искусство «Капоэйра»

Предмет исследования: направление «Abada Capoeira»

1. История развития капозэйры.

Капоэйра (порт. Capoeira) - бразильское национальное боевое искусство, сочетающее в себе элементы танца, акробатики, игры, и сопровождающееся национальной бразильской музыкой. Как боевое искусство отличается использованием низких положений, ударов ногами и обилием акробатики.

В начале 16 века европейцами велась активная колонизация южных земель. Не исключением стали и португальцы, обратившие свое внимание на солнечную Бразилию. Однако собственных сил для освоения новых земель не хватало. Но в те времена существовало рабство, чем и пользовались не слишком многочисленные народы колонизаторов. Португальцы привлекали для освоения новых земель африканских рабов, в основном из Анголы.

Жители Анголы, как и другие Африканские народы, были очень музыкальны, в культуре этих народов всегда присутствовали музыка и танцы, которыми она передавали новым поколениям свои историю. Это были и свадебные ритуальные танцы, и ритуальные танцы посвящения мальчиков в мужчин, и танцы воинов, вернувшихся с удачной охоты. Все эти традиции они и принесли с собой на новую землю.

Жители африканских стран были отличными охотниками и воинами, племена часто враждовали и вели кровопролитные войны за территории. Однако колонизаторы, опасаясь возможности бунтов, жестко пресекали занятия единоборствами, рабам запрещалось заниматься любыми боевыми практиками.

Но свободолюбивые народы Африки, даже будучи рабами, не смирились со своей участью. Им запрещали драться, но не запрещали танцевать. И постепенно им удалось замаскировать боевые практики под танец. По одной из версий слово "капоэйра" произошло от названия особого типа невысокой растительности (капоэйрау), в зарослях которой первые капозэйристы и тренировались.[8]

В 1888 году было отменено рабство, и рабы, оказавшиеся на улице без средств к существованию, занялись разбоем. Капоэйра стала для них оружием. Поэтому в 1982 году при принятии первой конституции Бразильской Республики, капозэйра была официально запрещена и была под запретом до 1930 года, так как считалась крайне опасным и агрессивным явлением. Всех, кто занимался капозэйрой, арестовывали.

Однако, когда в 1930 году в Бразилии произошел военный переворот и к власти пришел националистически настроенный президент Жетулио Варгас, гонения на капозэйру ослабли. Один из основателей современной капозэйры местре Бимба, представил на суд президенту немного другую капозэйру, не такую агрессивную, уже не драку, а боевое искусство. Как ни странно президенту очень понравилась эта борьба. Так капозэйра стала национальным видом спорта. Уже в 1932 году была открыта первая академия Капоэйры в Сальвадоре. [2]

Сейчас во всем мире насчитывается бесчисленное множество школ капозэйры. У каждой школы свой стиль и уникальный взгляд на развитие этого

боевого искусства. Но не смотря на множество школ, есть два основных вида капоэйры – ангола и реджионал.

Школа ABADÁ-Carreira, в которой я занимаюсь, относится к стилю реджионал и является одной из крупнейших школ капоэйры в мире. Она насчитывает более 40 000 членов в Бразилии и ещё 30 странах.

Основатель школы ABADÁ-Carreira мастер Камиза разработал собственный стиль, стандарты и методику преподавания. В основе техники, преподаваемой в школе ABADÁ-Carreira лежит много акробатических и танцевальных элементов. Это быстрая капоэйра, очень активное и музыкальное направление.

Бытует мнение, что капоэйра это скорее танец и в ней существует только бесконтактный бой. Это не совсем так. Основные удары в капоэйре наносятся ногами с замаха, это может быть очень болезненно и травмоопасно. При этом на тренировках почти нет разделения по возрасту, совсем юные спортсмены могут оказаться в роде со взрослыми, подготовленными капоэристами. Поэтому для спортсменов младшего возраста всё обучение происходит в бесконтактном режиме и очень большое внимание уделяется защите и уходу от ударов. Соревнования по капоэйре для спортсменов, не достигших 12 лет, не проводятся. Для них устраивают фестивали, на которых проводятся командные соревнования на знание истории капоэйры, владение музыкальными инструментами, владение основными элементами капоэйры. Начиная с 12 лет, спортсмены могут принимать участие в соревнованиях, ограничений в ударах там не существует. Однако, поскольку очень большое внимание при обучении уделяется технике ухода от удара, и бережному отношению к сопернику, на соревнованиях редко можно увидеть побитого капоэриста.

В России официальная история капоэйры началась в 2004 году, когда в Москве открылась первая школа ABADÁ-carreira. Сегодня популярность капоэйры растет с каждым годом, открываются новые школы в разных городах нашей страны. Каждый год для учеников проводятся Батизады и Трока ди корды, семинары с участием инструкторов из Бразилии и Европы, а с 2009 года ABADÁ-carreira проводит ежегодные соревнования Jogos da Russia.

В Самаре группа ABADÁ-carreira появилась в 2005 году. Основателями ее стали Роман Ермолаев и Федор Курносков. Немного позже к ним присоединилась Алина Саймоназари. В 2009 году, открылись первые секции для детей и взрослых. А в 2013 году была зарегистрирована «Самарская областная федерация капоэйры» что сделало ее официальным видом спорта. В настоящее время, кроме занятий, проводимых Федерацией, капоэйра существует как одно из направлений обучения в ДЮСШ № 7 города Самара. Капоэйра в Самаре активно развивается. Инструктора и ученики постоянно совершенствуют свою технику, а также организуют семинары с приглашением мастеров из Бразилии, Европы, Москвы.

В 2012 году - в Самаре состоялась первая церемония Batizado e Troca de Cordas.

Батизаду (в переводе с португальского «посвящение») - это торжественная церемония посвящения в капоэйру, на ней спортсмен получает свою первую корду (пояс). Батизаду бывает один раз в жизни.

Трока ди корда – церемония смены пояса. Юные капоэйристы в возрасте от 4 до 10 лет получают новую корду каждый год. Для этого достаточно регулярно посещать занятия и семинары. Но после того, как спортсмен получает свой первый, полностью крашеный пояс, требования к нему предъявляются более серьезные. И чем выше уровень пояса, тем сложнее его заработать. Иногда получение новой корды затягивается на несколько лет. [7]

В декабре 2018 года Самара принимала VIII Чемпионат России по капоэйре.

2. Музыка в капоэйре.

Родина капоэйры – Бразилия очень музыкальная страна. Во всем мире она славится своими танцами - самба, ламбада, джинга и зажигательными ритмами.

Капоэйра впитала в себя не только африканские традиции, но и обогатилась музыкальными традициями страны, в которой зародилась, Бразилии. Ритуальные танцы африканских народов нашли свое отражение в форме проведения поединков. Традиционно поединок в капоэйре называется «игра» и проводится в роде, которая представляет собой круг, образованный участниками соревнований или тренировки. Любая игра сопровождается живой музыкой, игрой на традиционных музыкальных инструментах и песнями. Все ученики обязательно учатся играть на музыкальных инструментах и учат песни, чтобы иметь возможность поддержать своих друзей, выходящих в роду.

Про капоэйру говорят, что это «смертоносный танец», помня о том, что когда-то она была грозным оружием, позволяющим побеждать соперника и нередко приводящим к его смерти.

Основными музыкальными инструментами, на которых играют в капоэйре являются беримбау, атабаке, агого, пандейру.

Рода всегда проходит под живую музыку, которую наигрывают на трех основных инструментах – беримбау, атабаке и пандейру.

• **Беримба́у** (порт. *Berimbau*) — инструмент, напоминающий лук с резонатором. Он задаёт основной ритм и темп игры в Роде. Состоит из вёрги (порт. *verga*) — специально обработанной деревянной палки, стальной струны — ара́ме (порт. *arame*), и резонатора-каба́сы (порт. *cabaça*) — высушенной полый бутылочной тыквы. Звуки извлекаются небольшой деревянной палочкой — бакéтой и небольшим плоским камнем или монетой — добра́у (порт. *dobrão*). Кроме того, к беримбау прикладывается небольшая погремушка — кашиши́ (порт. *saxixi*), сплетённая в виде корзинки с жёстким дном. [5]

Существуют 3 вида беримбау, каждый из которых служит своей цели:

1. **Гу́нга**, Беррабо́й (порт. *Gunga, Berra-boi*) — беримбау самый большой вариант беримбау с самым низким тоном. Служит для задания главного темпа игры.
2. **Медиу**, Сэнтру (порт. *Medio, Centro*) — средний беримбау.
3. **Вио́ла**, Виоли́нья (порт. *Viola, Violinha*) — самый маленький беримбау с самым высоким тоном.

Атаба́ке (порт. *Atabaque*) — традиционный африканский барабан, обычно высотой по пояс человеку.

Пандейру (порт. *Pandeiro*) — бубен.

Другие инструменты:

Агого́ (порт. *Agogo*) — двойной колокольчик, на котором играют, ударяя деревянной или металлической палочкой поочередно по каждому из колокольчиков;

Рэку-рэку (порт. *Reco-Reco*) — представляет собой ребристую деревянную или металлическую поверхность-трещётку, по которой проводят палочкой, извлекая «треск».

А капоэйре существует несколько основных ритмов:

- Ангола (порт. *Angola*), Жёгу джи дентру, Чику-чику это основные ритмы, под который капоэйры Ангола. Они не быстрые, размеренные. Соперники играют под них очень близко друг к другу, в основном внизу. Под ритм Чику-чику обычно происходит игра за приз.

- Бенгела (порт. *Benguela*), Режионал, Сау Бенту Гранджи ди Бимба, Рода Ливри, Сау Бенту Гранджи ди Ангола, Иуна это ритмы капоэйры Режионал. Бенгела это ритм для учебной игры, удары выполняются медленно и максимально близко к телу противника, а сама игра идёт, в основном, на нижнем уровне. Режионал, Сау Бенту Гранджи ди Бимба – очень быстрый ритм, игра под него на большой скорости и часто в полный контакт. Неопытным капоэйристам не рекомендуют выходить в роду под этот ритм, так как они могут пострадать. Рода Ливри, Сау Бенту Гранджи ди Ангола (порт. *Roda Livre, Sao Bento Grande de Angola*) — *Свободная игра*, может быть как жёсткой с полноконтактными ударами и бросками, так и вовсе бесконтактной со множеством акробатических движений. Иуна (порт. *Iuna*) — ритм, предназначенный для игры мастеров и других очень продвинутых игроков.

3. Ранги и пояса в капоэйре.

До середины XX века среди тех, кто практиковал капоэйру, не существовало деления на ранги, как не было и поясов (корд). Внешний вид местре тех времен ничем не отличался от самого обычного человека. Мастерство же капоэйриста проверялось в суровой обстановке реального боя. Тот, кто не был достаточно искусен, просто-напросто погибал или становился инвалидом. Однако впоследствии, когда капоэйра вышла из подполья и стала частью национальной культуры Бразилии и видом спорта, разделение капоэйристов по рангам и поясам стало просто необходимым. [4]

В настоящее время в разных группах и организациях капойры существуют свои цвета поясов (корд), а также технические требования. Общей остается лишь система рангов и обязательность наличия в системе корд цветов национального бразильского флага (белого, зеленого, желтого и синего). Пояса делятся на детские и взрослые.

Детские пояса не окрашиваются полностью, красятся только кисточки на корде. После того, как юный капойрист проходит основные этапы обучения и получает пояс с синими кисточками, он может претендовать на первый полностью крашенный пояс, но происходит это как правило не раньше, чем спортсмен достигает 10 лет. Первой взрослой кордой считается синяя корда, получить которую можно только с 17 лет. Однако это не значит, что, придя в капойру после 17 лет, вы сразу получите синюю корду. Это достаточно высокий пояс, требующий определенного уровня знаний и физической подготовки. Поэтому спортсмены, начинающие свой путь в капойре после 17 лет начинают с обычного, серой, не окрашенной корды.

Для присвоения каждого ранга требуется определенное время занятий, а также выполнение физических и технических нормативов.

Корда или пояс в капойре представляет собой шнур длиной порядка 250 см, которым определенным образом (в зависимости от группы) подвязываются брюки капойриста.

Высший ранг в капойра это местре. Местре капойра - это ловкий, сильный, гибкий, прыгучий, выносливый и решительный человек. Он обладает мгновенной реакцией, отменным чувством ритма, великолепно координирует свои движения и прекрасно ориентируется в пространстве, сохраняет хладнокровие в любой самой сложной ситуации, умеет предвидеть действия противника и парализовать его волю.

Для такой убедительной демонстрации своих возможностей необходимо обладать хорошей физической и психологической подготовкой, а технику движений нужно довести и отточить до полного автоматизма. В капойра местре завоевывает авторитет, высоким уровнем мастерства, основанным на огромном труде, которым он занят вместе со своими учениками. [5]

Всего существует 7 уровней корд с окрашенными кисточками и 17 уровней полностью окрашенных корд.

Детские корды:

Crua (серая) — веревка без цвета, Этот цвет означает начало пути в капойре. Этот пояс не относится к уровню капойриста. Он может быть одет сразу же после приобретения формы для того, чтобы штаны лучше держались на капойристе.

Crua-amarela (серо-желтая), amarela (желтая) - Желтый показывает ценность нового ученика, а также указывает на развитие после этого уровня. Это "золотой" период в жизни капойриста, когда закладывается фундамент всей техники капойры.

Требования для получения пояса Crua-amarela:

В капоэйре:

- ученик должен прозаниматься около полугода, без продолжительных пропусков
- знать основные базовые удары, перемещения, уходы
- уметь начинать и заканчивать игру

В музыке:

- умение подпевать в хоре и ровно хлопать под ритм

Требования для получения пояса Amarela:

В капоэйре:

- капоэйрист должен совершенствовать свою технику ударов, уходов и перемещений
- уверенно и технично выполнять основные движения
- уметь продумывать тактику ведения игры
- развивать свою жингу, работая над балансом, устойчивостью и пластикой

В музыке:

- уметь солировать под пандейру и атабаке
- знать все основные ритмы беримбау на слух

Amarela-laranga (желто-оранжевая), laranga (оранжевая) - оранжевая веревка обозначает солнце и пробуждение сознания капоэйриста.

Требования для получения пояса Amarela-laranga:

В капоэйре:

- уверенное использование акробатических элементов, таких как макаку, макакини, ау-маландру, эс-добраду, ау-сэм-мао и тп
- уверенная работа с подсечками и бросками(раштейра, тезора и тп)
- работа руками и локтями
- уверенные боевые удары: мартелу, ганшу, пантейра и тп
- изучение истории капоэйры

В музыке:

- уметь играть на беримбау бенгелу, регионал, сау бенту гранжи
- уметь петь хотя бы под один ритм на беримбау
- уметь играть на пандейру и атабаке уверенно минимум по одному дополнительному ритму - самба, макулеле и тп

Laranga-azul (оранжево-синяя), Azul (синяя) - Уровень Graduado, законченный ученический уровень.

Голубой показывает цвет океана и осознание того, как много еще впереди.

Если ребёнок последовательно и усердно проходил все пояса и к 17 годам имеет подростковую оранжево-синюю верёвку, то в 18 лет он уже может по усмотрению своего тренера получить взрослый синий пояс и уровень Graduado.

Взрослые корды:

Azul-verde (сине-зеленая), verde (зеленая) - Зеленый - цвет леса и мира. На этом уровне ученики концентрируются на росте школы и занимаются поддержанием ее фундаментальных ценностей.

Verde-roxa (зелено-фиолетовая), roxa (фиолетовая) - Уровень Instrutor. Это отражение целостности капоэйры. На этом уровне капоэйристы стремятся

преодолеть физическую, эмоциональную и душевную боль в поиске знаний о капойре и сохранении философии школы.

Roxa-marrom (фиолетово-коричневая), marrom (коричневая) - Уровень Professor. Это цвет нашего стиля — «Хамелеон». На этом уровне рождаются будущие Mestrandos, Mestres и Grao Mestres.

Marrom-vermehla (коричнево-красная), vermehla (красная) - Уровень Mestrandos. Рубин - камень справедливости, на этом уровне капойрист осознает свою ответственность по отношению к капойре, стремится справедливо жить, учить и принимать решения.

Vermehla-branca (красно-белая) - Уровень Mestre. На этом уровне капойрист развивает свой потенциал, поддерживая идеи и философию школы. Это уровень преобразования, на котором капойрист готовится перейти к высшему рангу в ABADA-saroeira - для этого необходимо принимать верные честные решения, быть мудрым и беспристрастным.

Branca (белая) - Уровень Grao Mestre. Этот уровень олицетворяет алмаз — камень, отражающий все цвета, самый твердый и стойкий. Благодаря граням мудрости, терпения, скромности, уверенности и целеустремленности сохраняются корни капойры. В школе может быть только один Grao Mestre. В этом человеке сосредоточены все атрибуты, на нем лежит вся ответственность в решении судьбы школы.

В школе ABADA-saroeira Grao Mestre является ее основатель Mestre Camisa.

4. Базовые принципы техники капойра.

Все движения в капойре должны идти по окружности, не прерываясь и не ломая траекторию дуги, не важно будет ли это удар, перемещение или защита. В экстремальной ситуации размышление - это потеря инициативы, времени и неизбежное поражение вследствие этого, поэтому все движения оттачиваются до автоматизма. Прыжок должен быть быстрым и легким, а приземление после прыжка должно быть мягким, без тяжелого удара о землю и без фиксации на месте. Все движения сменяются быстро, без остановок для принятия решения. Скорость - основное преимущество капойриста. Кроме того, для капойриста очень важна гибкость тела. Именно поэтому на занятиях уделяется большое внимание растяжке, шпагатам и мостикам. **Удары** в капойре, в отличие от традиционных видов единоборств, как западных так и восточных, не являются основой поединка. Капойра предлагает в качестве системы самозащиты ловкость, уходы и уклонение от ударов противника или его движений.

Базовые движения

Движение является основой капойры. Большинство новичков, и многие продвинутые игроки, не уделяют достаточного внимания этому аспекту капойры, они становятся настолько очарованы изучением различных ударов

ногами или роскошных новых акробатических сальто, что забывают эту неотъемлемую часть игры.

Давайте рассмотрим три основных элемента движения в капоэйре:

Джинга - это форма движения стоя.

Негачива - форма движения на полу.

Ау - форма движения с переворотом.

Эти движения являются настолько важными, что, прежде чем научиться любому финту ногами, начинающий должен обязательно изучить сначала их.

Джинга

Джинга это одно из основных движений капоэйры, и одна из особенностей, отличающих ее от других боевых искусств. В вольном переводе это означает раскачивающуюся походку. В противоположность базовым фиксированным стойкам других единоборств, джинга это непрерывное движение. Она делает капоэйриста трудной мишенью для атаки, из джинги начинаются уходы, уклоны, ложные и атакующие действия. В школе Ангола джинга очень свободна и индивидуальна. Джинга в стиле Регионал, напротив, очень структурирована.

Негачива

То, что капоэйрист очень уверенно чувствует себя вблизи земли - еще одна черта, ставящая капоэйру особняком среди других боевых искусств. И если джинга - базовое движение капоэйры в положении стоя, то негачива это основной способ перемещения на нижнем уровне.

Игроки двигаясь касаются земли только ладонями, ступнями и, изредка, головой, но никогда не опускаются на колени и не перекатываются на спину.

Неожиданный уход на пол и стелющиеся перемещения возле земли призваны озадачить противника. Однако опытный игрок в реальной боевой ситуации может таким образом заманивать врага кажущейся уязвимостью своей позиции в ловушку. Огромное количество ударов ногами и бросков из арсенала капоэйры рассчитано на использование как раз в такой ситуации.

Последней, однако не менее важная цель, достигаемая освоением базовой техники перемещения - сделать такое положение естественным для капоэйриста, чтобы броски и падения не выбивали его из колеи, а лишь подготавливали почву для немедленной контратаки.

Негачива Регионал более выпрямленная, негачива Ангола выполняют вжимаясь в землю.

Ау

Это упражнение, иначе называемое «колесом», помогает начинающим учиться сохранять равновесие в перевернутом состоянии.

Ау вплетается в кружево замысловатых движений, опутывающих противника, лишая его уверенности и заставляя порой забывать о защите. Изучение ау это первый шаг к реалиям схватки, к возможности мгновенно оказаться в невыгодной ситуации, которую нужно использовать с наибольшей пользой для себя.

Ау может превратиться в очень эффективный метод сокращения дистанции или, при определенных обстоятельствах, стать единственным путем отступления. Перевернутое положение делает перемещения капоейриста совершенно непредсказуемыми и расширяет его технические возможности. Наконец, ау помогает игроку лучше понять, что капоейра, как и жизнь, это не просто цепь побед и поражений, но в ней есть место танцу, поэзии разным неожиданностям, а моменты сумасшествия и хаоса делают ее только более насыщенной и полноценной. [3]

Но это все теория, а что же в жизни? Занимаясь капоейрой с 4 лет, я не помню ни одной тренировки, на которой нас учили бы танцам. Да и акробатики, очень важной части капоейры, на основных тренировках нет. Здесь, как и на любой тренировке по боевым искусствам, есть разминка, отработка элементов, изучение новых движений, и все они не имеют никакого отношения к танцам. Мы учимся уворачиваться, уходить с линии удара, ставить блоки. Отрабатываем удары ногами, которые являются основой капоейры, руками и головой. Стоим в планке, тренируем координацию, равновесие. Нас учат правильно падать и подниматься. Учат бережно относиться к сопернику, всегда помня о силе удара и замаха, учат точно рассчитывать траекторию удара, чтобы навредить сопернику. Но капоейра это не только борьба, это целая культура. Нельзя добиться в ней высоких поясов, если учиться только драться. Поэтому кроме основных тренировок есть еще музыкальные занятия, на которых мы учимся играть на музыкальных инструментах. Каждый ученик пробует свои силы на атабаке и пандейру, учится играть на беримбау и агого. На музыкальных занятиях мы учим песни, под которые на церимониях Батизаду и Трока ди корда получаем свои новые пояса. Поскольку все песни в капоейре исполняются на португальском языке, для понимания смысла песен мы учим португальский язык. Для совершенствования техники и обогащения своей игры новыми элементами занимаемся акробатикой. Ну и конечно танцы. На дополнительных занятиях мы учимся искусству Макулеле. Этот танец берет свое начало еще из традиций африканских племен, являвшихся родоначальниками капоейры. Это ритуальный танец, который танцевали африканские воины, вернувшиеся с войны или охоты, рассказ о победе или поражении. И конечно самба. Яркий, зажигательный танец, без которого не обходится ни один бразильский карнавал. Все это неотъемлемая часть капоейры, ее культуры, без которой она была бы просто еще одним боевым искусством.

Заключение

Поскольку искусство капоэйры еще достаточно новое и малоизвестное в нашей стране, не многие мои знакомые смогли ответить на вопрос, что же это танец или борьба. Поэтому я спросил у капоэристов, что для них капоэйра и почему они ей занимаются.

В результате проведенного опроса для опрашиваемых слово «капоэйра» включает следующие понятия. Для начинающих капоэристов – это увлечение и в какой-то степени средство самозащиты, для более опытных – это уже стиль жизни. Но для всех без исключения – это оздоровительная система.

Капоэйра - это стиль жизни, который не возможен без пения, музыки, танцев, акробатики, игры, и боя. Бля кого-то он бесконтактный и больше похож на игру. Для кого-то наоборот, только полноконтактный, азартный, ставящей целью победить во что бы то ни стало. Тренировка баланса, пластики, скорости, гибкости и ловкости без которых не возможна капоэйра.

Для всех капоэристов тренировки — это воспитание, самосовершенствование, развитие таких положительных качеств, как стремление к цели, выдержка, сила воли, уважительное отношение к своему партнеру, принятие правил ведения роды и многое другое.

Поединки в капоэйра чаще всего бесконтактные, главное – поддержать ритм и скорость, показать противнику его слабые места, продемонстрировать свое искусство владения телом, побеждает не самый сильный и даже самый выносливый, а лишь самый ловкий и техничный, умеющий вовремя почувствовать противника и заранее предугадывать его намерения, опережая их, и обозначив опережающий удар.

Для капоэйриста важна максимальная концентрация всех его возможностей, которая достижима лишь при наличии физической и духовной гармонии.

Несмотря на то, что в капоэйре много музыки, акробатики и даже элементов танца, это все-таки боевое искусство.

Список литературы

Статья в сборнике трудов (1 автор)

Капоэйра Ангола/ М. Русаки. – 2005

Статья в сборнике трудов (1 автор)

Капоэйра Ангола и местре Жоао Гранди/ Дэниэл Досон – 2005

Статья в сборнике трудов (1 автор)

Капоэйра Ангола/ Мартин де Моор – 2005

Статья в сборнике трудов (1 автор)

Киломбуш — свободные города / М. Русаки – 2005

Статья в сборнике трудов (1 автор)

Капоэйра, институт капоэйры, общество, сообщества и индивидуум /
Местре Кобра Манса – 2005

Статья на сайте idance.ru (1 автор)

Капоэйра: бразильский боевой танец

Статья на сайте Health'snews.com (1 автор)

Капоэйра – Главное – растяжка

Книга (1 автор)

Лавка чудес/ Жоржи Амаду