

BRUNO CARDOSO S. M. SILVA

**A CAPOEIRA
E SEUS
FUNDAMENTOS**

**Edição do Autor
2013**

BRUNO CARDOSO S. M. SILVA

Iê!

Igreja do Bonfim

E Mercado Modelo

Ladeira do Pelourinho, aiaiai

E a Baixa do Sapateiro

Por falar em Rio Vermelho

Eu me lembrei do Terreiro

Igreja de São Francisco

E a Praça da Sé

Onde ficam as baianas, aiaiai

Vendendo acarajé

Por falar em Itapuã

E lagoa do Abaeté, camará...

Autor desconhecido, Igreja do Bonfim.

A CAPOEIRA E SEUS FUNDAMENTOS

Prefácio

A capoeira é um esporte com a cara do povo brasileiro. É um verdadeiro universo, fruto de uma grande mescla que une diversas manifestações culturais não só de origem afro-brasileira, como também originária de várias partes do mundo. O que antes era sinônimo de vadiagem hoje se consolida como um dos movimentos sócio-educativos de maior presença e representatividade no cotidiano do nosso povo.

O Jogo da capoeira carrega séculos de história presente na música, nos movimentos de corpo e nos seus fundamentos. Cada elemento deste esporte relata um passado de lutas e resistência dos negros escravos, que carregavam para si a esperança de dias melhores. Hoje a história e a prática da capoeira são fundamentais para mostrar o quanto a força e a determinação são necessárias para que as pessoas, sejam elas capoeiristas ou não, possam conquistar os seus sonhos.

A capoeira, com certeza, é uma prática esportiva feita para todas as pessoas, além de ser bem vinda em todos os lugares. Hoje encontramos rodas de capoeira não somente nos guetos, mas também em teatros, escolas e grandes conjuntos habitacionais. A capoeira está em várias partes do mundo e se espalha de forma crescente. Onde quer que você esteja lá está a capoeira, instruindo

A CAPOEIRA E SEUS FUNDAMENTOS

e educando crianças, jovens e adultos com os seus valores e fundamentos.

Este livreto tem o objetivo de compartilhar um pouco dos principais fundamentos da capoeira. Tentarei explicar de forma clara e concisa as bases necessárias para conhecer melhor a história, as regras e as tradições deste jogo que é a cara do Brasil!

Axé para todos!

BRUNO CARDOSO S. M. SILVA

ÍNDICE

CAPÍTULO I – ORIGEM E HISTÓRIA DA CAPOEIRA

Origem da Capoeira

História da Capoeira

CAPÍTULO II - A CAPOEIRA E OS SEUS FUNDAMENTOS

O fardamento

A roda de capoeira

As graduações

Batizado e troca de corda

Modalidades da capoeira

Principais manifestações culturais que acompanham a roda de capoeira

CAPÍTULO III – PRATICANDO CAPOEIRA

As sequências do Mestre Bimba

Cintura desprezada

CAPÍTULO IV – MUSICALIDADE NA CAPOEIRA

Os instrumentos musicais da capoeira

O berimbau

A CAPOEIRA E SEUS FUNDAMENTOS

História do berimbau

Os toques do berimbau

Músicas de capoeira

BRUNO CARDOSO S. M. SILVA

A CAPOEIRA E SEUS FUNDAMENTOS