

- CURSO
- TÉCNICAS
- METODOS DE TREINO



CAPOEIRA

TUTORIAL DA MÃO

CLAUDINEI RIBEIRO

CAPOEIRA

TUTORIAL DA MAO

CLAUDINEI RIBEIRO

Copyright © 2024 Claudinei Ribeiro da Silva
Todos os direitos reservados.
ISBN:9786500915136

Índice

Transição de base -----	1
Encontrar o posicionamento, base -----	2
Os porquês do Posicionamento -----	3
Golpes -----	8
Direto frontal -----	10
Direto -----	12
Direto cruzado frontal -----	14
Direto cruzado -----	15
Gancho Frontal -----	16
Gancho -----	17
Cruzado frontal -----	18
Cruzado -----	19
Desprezo Frontal -----	20
Desprezo -----	21
Galopante frontal -----	22
Galopante -----	23
Asfixiante frontal -----	24
Asfixiante -----	25

Godene Frontal -----	26
Godene direto -----	27
Movimentação -----	28
Controle da Postura -----	29
Deslocamento Lateral -----	30
Avanço e Recuo -----	31
Troca de Base -----	32
Esquivas de frente e costas -----	33
Esquiva na Base -----	34
Sequencias de treino livre -----	35
Sequencias de treino em dupla -----	60
Exemplo de aplicação -----	65
Sobre o Autor -----	68

Transição de Base

A base da Ginga da Capoeira que utilizamos conta com vantagens e desvantagens.

Vantagem: Ela favorece na movimentação esquivas, movimento giratórios e chutes.

Desvantagem: Ela dificulta a utilização de Golpes de Mão, tanto para ataques quanto para defesa, pois ao desferir ataques de mão geramos algumas aberturas para sermos contra-atacados



Para facilitar a utilização de Golpes Manuais é necessário mudar para a Base Padrão com algumas modificações, Essa Base vai facilitar a leitura do adversário para que possamos prever os seus golpes e movimentos, e para que possamos intercalar golpes com os pés e com as mãos.

Encontrar o posicionamento/base

Base: É o alicerce do lutador, a base correta auxilia a desferir um golpe efetivo e com potência. Ao mesmo tempo, ajuda a assimilar golpes recebidos sem maiores danos e sem perda de equilíbrio.

Posicionamento: É a chave para buscar os ângulos de defesa e ataque, durante a luta.

Guarda: É o principal instrumento de defesa passiva do lutador. Utilize o mesmo Conceito abaixo, mas lembre-se de treinar as duas bases.

Base e Posicionamento:

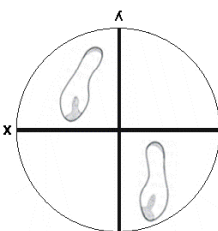
Sequência Pedagógica

- Pés paralelos, na largura dos ombros.
- Passo atrás com a perna do lado dominante (Destro = Perna direita, Canhoto = Perna esquerda).
- Pé da frente voltado para frente, pé de trás voltado na diagonal 45° para o lado de fora.
- Joelhos semi-flexionados.
- Ombro do lado dominante projetado para trás.



Posicionamento das pernas

Pé da frente apontado para frente, deve estar direcionado sempre no meio da base do adversário. Assim todos os golpes, sejam retos ou curvos devem ser executados na direção do pé da frente,



e até o limite lateral (no caso dos cruzados) do pé da frente.

Deve haver um espaçamento tanto frontal, quanto lateral, entre os 2 pés, isto é demonstrado pelas 2 linhas (X e Y) que cruzam a base na figura ao lado, o espaçamento é de suma importância para o equilíbrio do lutador.

Os porquês do Posicionamento

Base: É o alicerce do lutador, a base correta auxilia a desferir um golpe efetivo e com potência. Ao mesmo tempo, ajuda a assimilar golpes recebidos sem maiores danos e sem perda de equilíbrio.

Posicionamento: É a chave para buscar os ângulos de defesa e ataque, durante a luta.

Guarda: É o principal instrumento de defesa passiva do lutador. Utilize o mesmo Conceito abaixo, mas lembre-se de treinar as duas bases.

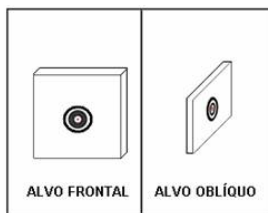
As áreas mais vulneráveis de uma pessoa são a cabeça e o tronco. São áreas onde, o lutador ao sofrer uma pancada forte, perderá muito ou até totalmente a capacidade de reação ou de defesa. Fazendo uma analogia mecânica, ali estão o nosso “computador” e o nosso “motor”. Chamamos o conjunto dessas áreas de área de alvo.



Áreas de Alvo: A figura ilustrativa ao lado está obviamente tanto com a base e posicionamento, quanto sua guarda errada, isto para que as áreas de alvo sejam visualizadas, já que ao se posicionar da forma correta o lutador cobre os alvos.

Queixo, supercílios e nariz são as áreas que sofrem maior dano com impacto de socos na região da cabeça, por possuírem uma estrutura frágil são as mais visadas. O plexo e as costelas são as áreas do tronco mais sujeitas a lesões por serem estruturas pouco protegidas por alguma musculatura.

Por que estar na posição oblíqua em relação ao adversário? Ao se posicionar dessa forma em relação ao oponente, o lutador estará mais protegido, pois estreita a área de alvo para o adversário. Um Alvo frontal, é muito mais fácil de ser atingido do que um alvo na posição oblíqua.



Por que os braços e as pernas estão dessa forma? É uma pergunta com múltiplas respostas. Primeiro: estamos colocando nossas estruturas corporais mais resistentes (ossos dos dois antebraços e os ossos da perna) à frente da nossa área de alvo, criando uma “barreira de ossos” para protegê-la. Mais um ponto em nosso favor. Além disso, o posicionamento correto de nossos pés nos garante equilíbrio para eventuais esquivas ou até mesmo para resistirmos a impactos. Vocês podem testar seu equilíbrio fazendo movimentos bruscos com o tronco para frente ou para trás, ou para os lados. Verão que a base correta lhes dá equilíbrio para essas manobras. Terceiro ponto em nosso favor.

Em resumo: a base nos dá proteção, nos dá equilíbrio e maximiza nosso poder de golpear. É a posição mais adequada que uma pessoa pode se colocar para se defender de uma agressão.

Guarda:

Sequência Pedagógica

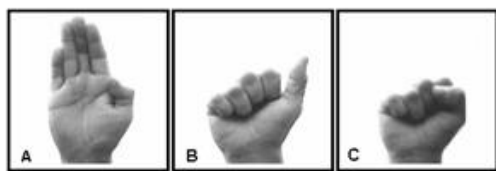
- Mão fechada, com a falange distal do polegar, por cima da falange medial do indicador.
- Mão do lado dominante, com a parte das articulações das falanges proximais e mediais, encostada abaixo do osso zigomático da face.
- Cotovelo do braço dominante encostado junto ao tronco.
- Mão secundária, levemente a frente do rosto, paralela lateralmente a mão dominante, com a palma da mão voltada para o meio.
- Cotovelo do braço secundário encostado junto ao tronco.

Fechar a mão

A) Juntar os dedos.

B) Fechar com as unhas na direção da palma da mão.

C) Fechar o dedão sobreposto na falange medial do dedo indicador.

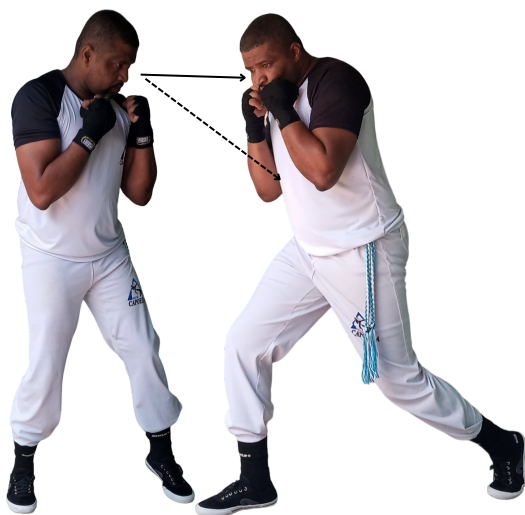


Guarda Fechada

A guarda é a defesa passiva do lutador. Quanto mais fechada sua guarda, maior será a dificuldade para o adversário acertá-lo. Existem 4 pontos de defesa a serem cobertos pela guarda.

4 Pontos (Brexas na guarda)

Os lutadores quando estão frente a frente, visualizam basicamente 2 níveis de altura dos golpes, os golpes na linha do rosto, e golpes no tronco do seu adversário. Assim temos 4 pontos, 2 acima (direita e esquerda), 2 abaixo.



Cotovelo na Guarda

O Cotovelo deve estar colado junto ao tronco, para dificultar ao máximo, os golpes na linha de cintura e tronco aplicados pelo adversário. Esses golpes, normalmente são responsáveis pela perda do fôlego (gás).