



*Gingado (guarda)*

## HISTÓRICO

A capoeiragem, ou simplesmente capoeira, veio para o Brasil com os negros bantús, aqui aportados em muitas levas, com os traficantes de escravos. Muitos há que a chamam "angola", em memória, certamente, a terra de origem.

Ainda hoje a capoeira é praticada no Brasil quase que exclusivamente pelos homens de cor e

# CAPOEIRA

Ten. HIGINO BORGES

é mais conhecida nos pontos onde houve maior penetração de bantús. Talvez, por esse motivo e, principalmente, por terem sido os capoeiras seriamente perseguidos, essa luta que deveria ser amplamente difundida entre nós, é de todo esquecida, a despeito do seu valor como meio de defesa pessoal e como meio complementar de treinamento físico.

Em alguns trabalhos de autores nacionais encontram-se referências sobre a prática de uma luta em que se exercitavam os pretos escravos, em seus dias de folga e de que se valiam como defesa, quando fugiam ao jugo ferrenho dos feitores.

Os pretos fugitivos que se organizavam, como os *palmares*, valiam-se da capoeira nos ataques aos viajantes e nos saques que praticavam, sendo de tal modo endemoniados nessa luta, que causavam particular temor a quem se lhes opunha.

Com o passar do tempo, mesclou-se no Brasil, a raça dos capoeiristas (angolas) principalmente com os brancos de origem portuguesa, surgindo daí, entre outros tipos de mestiçagem, o mulato, cruzamento das raças preta e branca.



*Armada de frente*

A esse tipo reacionário devemos o desenvolvimento extraordinário que teve a capoeira, assim como foi marcante sua influência na literatura nacional.

Nos primórdios da República a capoeira já estava difundida nas diferentes classes sociais. Sua prática, entretanto, destituída de disciplina, tinha sempre como objetivo a desordem. Ainda os capoeiristas de gravata eram tipos acabados de capadócios e desordeiros, frequentadores de lupanares e cafés onde se salientam por sua habilidade na luta de "angola".

No Governo do Marechal Deodoro desencadeou-se forte perseguição aos capoeiristas dado a gravidade e frequência de suas desordens. Os mais perigosos chefes de malta ou bando, desordeiros contumazes e capoeiras de qualquer condição social eram presos e embarcados para Fer-

nando Noronha, e lá sujeitos a trabalhos forçados, graças a severidade e imparcialidade de Sampaio Ferraz, então Chefe de Polícia. Dessa imparcialidade surgiram muitos impecilhos e desentendimentos entre os governantes, desentendimentos esses, que chegaram a influir na política nacional.



*Armada solta*

Era tal a evidência dos capoeiras que o Código Penal prescreveu: — “Dos vadios e capoeiras”. Teriam prisão celular de dois a seis meses aqueles que fizessem nas ruas e praças públicas exercícios de agilidade e defesa corporal conhecidos pela denominação de capoeiragem”. Noutro parágrafo do mesmo artigo se lê: — é considerada circunstância agravante pertencer o capoeira a algum bando ou malta. Ao seu Chefe ou cabeça se imporá a pena pelo dobro”.

Em lendo-se sobre a perseguição desencadeada aos capoeiras, tal como relata A. Cintra, é fácil compreender porque a capoeira só existe nos morros ou fica escondida para lá do terreiro, na rua das Laranjeiras, em Salvador.

Ai está uma notícia sobre a história da capoeira, luta relegada ao esquecimento e que poderia ser para nós como o Jiu-jitsu o é para os japoneses e o box para os americanos do norte.



*Queixada*

## A LUTA

### *Biotipo:*

O biotipo ideal para a capoeira é o longilíneo, podendo entretanto qualquer indivíduo praticá-la com perfeição, tudo dependendo do desenvolvimento de qualidades outras capazes de suprimirem as deficiências morfológicas.

### *Qualidades que desenvolve:*

As qualidades são, de ordem física: flexibilidade, agilidade, resistência, destreza e rusticidade; de ordem moral: coragem, audácia, sangue frio e energia; de ordem intelectual: rapidez de raciocínio e atenção.

### *Técnica e tática*

Para a aprendizagem da luta faz-se mister uma preparação prévia de resultados tanto mais positivos quanto mais cuidadosa fôr. A preparação consiste, inicialmente, na prática de flexionamentos e educativos dos golpes e, finalmente, a prática desses golpes. A preparação é realizada com aparelhos simples, como cadeiras, puching-ball, etc., e terá a grande vantagem de permitir que os principiantes se desenvolvam na luta sem sofrerem as consequentes contusões oriundas de golpes certos. Daí resulta que o principiante cria confiança em si, e embora sofrendo acidentalmente uma contusão, não terá o mesmo reflexo que teria se isso acontecesse de início.



*Meia lua de compasso*

Os exercícios analíticos a serem realizados são os flexionamentos (principalmente, da articulação coxo-femural) e a prática da queda pelo processo particular da luta seguida pelo rolamento (rolê).

A técnica dos golpes será tanto mais perfeita quanto maior haja sido a preparação e decorrerá também da sua repetição (treinamento).

A tática da luta, chamada pelos capoeiras baianos, com quem tive a oportunidade de treinar, de “malandragem”, é a parte mais difícil de se aprender, pois depende da aptidão própria de cada um.



*Martelo*

A prática da luta e a observação de outros lutadores mais experimentados é o melhor meio de aprender esta parte.

A capoeira é uma luta em que os flexionamentos são constantes e exigem bastante esforço, resultando a necessidade de ser treinada com um ritmo certo, para que os "rounds" possam ter maior duração.



Cabeçada

O berimbau é o instrumento usado pelo capoeirista da Bahia. Instrumento simples e primitivo que preenche perfeitamente sua finalidade, entretanto, qualquer instrumento de corda poderá substituí-lo.

Nas festas populares da capital baiana a capoeira tem um lugar de destaque; onde se ouve o tilintar do berimbau aí estão em demonstração dois ou mais angolas, que, com rara habilidade, apanham com a bôca moedas que os assistentes atiram ao solo, no meio do círculo onde eles se exibem.



Tapon

*Variedades da capoeira*

Existem em Salvador, capital da capoeira, duas escolas: a dos angolas e a do mestre "Bimba", chamada por ele luta regional. Mestre "Bimba" é um capoeira conhecido dentro e fóra da Bahia, dada a sua fama nas pugnans, na luta de cabeçada e de rabo de arraia; dele contam-se fatos verdadeiramente fabulosos.

Angola e a luta regional são a mesma luta, havendo na segunda pequenas diferenças criadas por "Bimba". Os golpes têm as mesmas características embora com denominações diferentes. A luta regional caracteriza-se principalmente pelo gingado constante do lutador em guarda e pela supressão de certos golpes chamados "floreios" (movimentos feitos com o objetivo de impressionar a assistência), tais como os movimentos de apauhar, com a bôca, moedas no solo.



Suicídio

Como se vê, a luta regional é uma capoeira mais com o objetivo utilitário sem o primitivismo anti-higiênico dos pretos de Angola. Mestre "Bimba" é diretor e corpo dicente de uma academia de luta regional, constituída por uma única sala com piso de cimento e alguns berimbaus presos às paredes. "Bimba" divide a capoeira, didaticamente, em: capoeira baixa e capoeira alta com floreios. A primeira é ensina como curso básico e a segunda é um aperfeiçoamento para os bons capoeiras. A segunda parte não é propriamente uma luta, mas, uma ginástica extraordinariamente atraente e simétrica que solicita, a maioria dos músculos do corpo. Ela exige do praticante muita agilidade e flexibilidade a par de uma completa naturalidade na execução dos movimen-



Joelhada

tos; é rica em "floreios" e tem um ritmo diferente do da luta comum. Pelo soar do berimbau é fácil saber-se se os lutadores são angolas ou regio-



nais, pois estes últimos empregam um tom mais alto.

### *Golpes e contra-golpes*

Os golpes característicos da capoeira são desferidos com os membros inferiores e visam contundir o corpo de seus antagonistas ou desequilibrá-lo pela ação sobre os mesmos seguimentos em momento oportuno. Além desses golpes característicos, outros são conhecidos dos capoeiras, tais como os estrangulamentos e as respectivas defesas, golpes esses, usados nas sessões de ataque e defesa do C 21-20.



*Rasteira*

Faremos menção aqui aos golpes próprios da capoeira, menos conhecidos, por serem característicos dessa luta com sua terminologia baseada na luta regional.



*Resistência*

Dividiremos em golpes ofensivos e defensivos, segundo sua aplicação mais comum na luta.

*Ofensivas:* 1) — gingado; 2) — armada de frente; 3) — armada solta; 4) — queixada; 5) — meia lua de compasso; 6) — martelo; 7) — cabeçada; 8) — taponar; 9) — suicídio; 10) — joelhada; 11) benção.



*Aú*



*Rolê*

*Defensivos:* 1) — guarda; 2) — rasteira; 3) — resistência; 4) — cabeçada; 5) — aú; 6) — sapinho; 7) — rolê.



*Benção*

O resurgimento da capoeira será fácil e de grande alcance, principalmente, no Exército, bastando para tanto que oficiais e sargentos especializados em Educação Física sejam instruídos neste assunto. Sobre matéria tão escassa apresentamos o presente trabalho, despretencioso e calcado no que observamos e aprendemos em Salvador, com mestre "Bimba" e com as praças do contingente de 1947 (angolas), nossos instruídos, bem como do que nos foi possível ler a respeito de capoeiragem.