

**CIA PERNAS PRO AR**



# CIA PERNAS PRO AR

## Spis treści

<b>WSTĘP</b> .....	<b>3</b>
<b>FILOZOFIA</b> .....	<b>3</b>
<b>FUNDAMENTY</b> .....	<b>5</b>
<b>CHARAKTERYSTYKA</b> .....	<b>5</b>
<b>DYSCYPLINA</b> .....	<b>6</b>
<b>HIERARCHIA</b> .....	<b>6</b>
<b>GRADACJA</b> .....	<b>7</b>
• POCZĄTKUJĄCY .....	7
• ALUNO .....	7
• INSTRUTOR .....	8
• PROFESSOR .....	8
• MESTRE .....	8
<b>UNIFORM</b> .....	<b>8</b>
<b>INSTRUMENTY</b> .....	<b>9</b>
<b>PIOSENKI</b> .....	<b>10</b>
<b>RODA</b> .....	<b>11</b>
FORMA KUPOWANIA GRY .....	12
CHARAKTERYSTYCZNE UDERZENIA I RUCHY .....	12
<b>UDERZENIA</b> .....	<b>13</b>
OKRĘŻNE/OBROTOWE .....	13
PO POŁOKREGU .....	13
UDERZENIA RĘKĄ I DŁONIĄ .....	14
WARIACJE .....	14
AKROBACJE LUB FLOREIOS: .....	15
SALTA .....	16
<b>FUNDUSZ FINANSOWY</b> .....	<b>16</b>
<b>PRZYSTĘPOWANIE DO CIA PERNAS PRO AR</b> .....	<b>16</b>

Tłumaczenie: Bode i Ponta Preta, CPPA Poznań;

W większości przypadków zachowano oryginalną pisownię.

# CIA PERNAS PRO AR

## Wstęp

Praca ta ma na celu ustanowienie norm technicznych, które są podstawami metod nauczania capoeira dla Companhia Pernas Pro Ar. Celem jest ustandaryzowanie procesu nauczania w taki sposób, by zachować koncepcje, które ustanowiliśmy poprzez naukę i obcowanie z capoeira.

Proces nauczania/uczenia się capoeira powinien szanować filozofię Cia<sup>1</sup> Pernas Pro Ar, skonsolidowaną w odpowiednim stylu, biorąc jednocześnie pod uwagę indywidualność każdego z naszych członków.

Ustanowiliśmy tu podstawowe normy pracy, które niekoniecznie są sztywne, mogące zmienić się zgodnie z potrzebami i ewolucją znajomości, pozyskiwanej wraz z praktykowaniem capoeira.

## Filozofia

Cia Pernas Pro Ar obrała jako filozofię rozwój swojej pracy, z uwzględnieniem następujących aspektów:

- Technicznego: próba podwyższenia poziomu technicznego i teoretycznego w procesie nauczania/uczenia się capoeira;
- Pedagogicznego: wykorzystywanie capoeira jako wartościowego sposobu edukacyjnego, mając na względzie takie walory jak dyscyplina, edukacja i szacunek rozwijane poprzez jej praktykowanie;

---

<sup>1</sup> Companhia

## CIA PERNAS PRO AR

- Fizycznego: dozuając swym praktykującym rozwój, między innymi siły mięśni, gibkości, zwinności, równowagi, przyczyniając się tym do ich lepszego przygotowania fizycznego;
- Psychologicznego: stymulując rozwój uwagi, kreatywności, spontaniczności, pewności siebie, poczucia własnej wartości; próbując przyczynić się ustanowienia równowagi emocjonalnej swoich praktykujących;
- Kulturalnego: rozpoznając i promując Capoeira jako ważny przekaz manifestacji kultury brazylijskiej, przyczyniając się, w ten sposób, do zachowania dziedzictwa kulturalnego naszego państwa<sup>2</sup>; rozwijając muzykalność u swych praktykujących i przedstawiając, poprzez capoeira i jej muzykę inne elementy tworzące naszą kulturę, takie jak tańce, gatunki muzyczne i rytuały religijne;
- Socjalnego: używając Capoeira jako instrumentu społecznego włączenia<sup>3</sup> i socjalizacji i rozwijając u swych praktykantów, między innymi ducha kolektywności, wspólnego wysiłku, przyjaźni i solidarności.

Mając na uwadze wszystkie wyżej wymienione aspekty przy rozwijaniu swojej pracy, **Cia** proponuje dodatkowo odmienną wizję świata, jakby **do góry nogami**<sup>4</sup>,

---

<sup>2</sup> Brazylii

<sup>3</sup> Społeczne włączenie – polityka wyrównywania różnic społecznych

<sup>4</sup> Pernas Pro Ar – nogami w powietrzu / do góry nogami

# CIA PERNAS PRO AR

próbując radzić sobie z różnicami, wewnątrz i poza capoeira, poprzez przyjaźnielstwo, szacunek, socjalizację, różnorodność i poszukiwanie.

Praca Cia Pernas Pro Ar rozwijana jest w szkołach, akademiach, stowarzyszeniach i ubogich wspólnotach.

## Fundamenty

Działania Cia Pernas Pro Ar bazowane są na nauczaniach Capoeira Regional i Capoeira Angola, które, wraz z kreatywnością i ewolucją capoeira, tworzą podstawę uprawiania capoeira zwanej Contemporânea. Wśród fundamentów, na których bazują działania Cia, możemy przytoczyć następujące:

- Dyscyplina i szacunek dla tradycji, starszych i kompanów;
- Dbłość przy tworzeniu oraz używaniu instrumentów i uniformu;
- Próbowanie udoskonalenia techniki;
- Zespolenie i zjednoczenie komponentów grupy;
- Szacunek i wykonywanie „rytuałów” w roda de capoeira;
- Ukrywanie intencji w jogo.

## Charakterystyka

Styl Capoeira Cia Pernas Pro Ar posiada następujące podstawowe cechy charakterystyczne:

- a) Obserwowanie - Osoba powinna utrzymywać ciągły kontakt wzrokowy z przeciwnikiem, bez względu na rodzaj wykonywanego ruchu.

# CIA PERNAS PRO AR

- b) Ginga - Oba ramiona powinny być stale utrzymywane na wysokości twarzy, towarzysząc ruchowi ciała, z dłonią półzamkniętą na kształt muszli i drugim ramieniem zgiętym u boku ciała, ze stałym ruchem ramion. Nogi powinny być zgięte w kolanach i noga znajdująca się z tyłu, w ginga, powinna być podpierana na podbiciu stopy.

**Uwaga: Utrzymując te cechy charakterystyczne, osoba powinna stworzyć swój własny sposób wykonywania ginga.**

- c) Ręce - Podczas wstawania z ziemi powinny dawać całkowite podparcie, dotykać ziemi powinny wewnętrzne części dłoni, nie tylko końcówki palców.

## Dyscyplina

Dyscyplina jest ustanawiana w zgodzie z zachowaniem, wewnątrz i poza akademią, biorąc pod uwagę osobisty charakter, wzajemny szacunek i pokorę.

## Hierarchia

Istnieje ustanowiona hierarchia odnośnie różnych poziomów ewolucji alunos, stawiająca tych bardziej doświadczonych i, w związku z tym, bardziej wyszkolonych, na czele grupy i obarczająca ich większym ciężarem nauczania. Maksymalnym stopniem w Cia Pernas Pro Ar jest stopień Mestre<sup>5</sup> i, w przypadku nieobecności jego lub osoby

---

<sup>5</sup> mistrz

# CIA PERNAS PRO AR

odpowiedzialnej za akademię, zajęcia prowadzone będą przez aluno<sup>6</sup> z najwyższym stopniem.

## Formowanie Capoeiristy

Aluno zaczyna z białą cordą<sup>7</sup> i po sześciu miesiącach będzie mógł zostać wynagrodzony nową, jeśli spełni wymagania na otrzymanie wyższego stopnia. Będzie oceniany we wszystkich możliwych aspektach: poziomu technicznego, poświęcenia, charakteru, dyscypliny i innych wymogów związanych z wiedzą właściwą dla danej gradacji.

Aluno, który demonstrował będzie poziom techniczny, teoretyczny oraz zaangażowanie w działalność grupy wyższe niż wymagane na swój stopień i zgodne ze stopniem wyższym, będzie mógł otrzymać wyższy stopień.

## Gradacja

- **Początkujący**

- Corda Branca (Sznur Biały)

- **Aluno**

- Corda Branca /Amarela (Sznur Biało-Żółty)

- Corda Amarela (Sznur Żółty)

---

<sup>6</sup> ucznia

<sup>7</sup> sznur

# CIA PERNAS PRO AR

- Corda Amarela / Laranja (Sznur Żółto-Pomarańczowy)
- Corda Laranja (Sznur Pomarańczowy)
- Corda laranja/azul (Sznur Pomarańczowo-Niebieski)

- **Aluno Graduado**

- Corda Azul (Sznur Niebieski)
- Corda Azul / Verde (Sznur Niebiesko-Zielony)

- **Instrutor**

- Corda Verde (Sznur Zielony)
- Corda Verde / Roxa (Sznur Zielono-Fioletowy)
- Corda Roxa (Sznur Fioletowy)

- **Professor**

- Corda Roxa / Marron (Sznur Fioletowo-Brazowy)

- **Contra - Mestre**

- Corda Marrom (Sznur Brazowy)

- **Mestre**

- Corda Vermelha (Sznur Czerwony)

## Uniform

Uniform składa się z:



## CIA PERNAS PRO AR

- Białych spodni z nadrukiem (wzór Cia) rozciągliwych albo podobnych, z ośmioma szlufkami w pasie;
- Sznur zawiązywany podwójnie, przewiązany w pasie po lewej stronie ciała węzłem typu „Boca de Lobo”. Końcówki sznura są zawiązane poprzez węzeł typu „Nó de Rosa” i sięgają na wysokość kolana. Sznur wykonany jest z nieobrobionej bawełny, spleciony z trzech jednakowych części, zgodnie z normalnie używanymi wzorami.

Uwagi: Wybór koszulki używanej na zajęciach pozostaje wyborem aluno, rekomenduje się użycie koszulek z lekkiego materiału.

### Instrumenty

Instrumenty wykonywane są zgodnie ze wzorem jakości, mając na uwadze następujące:

- a) Berimbaus, niemalowane, są zrobione z kija z biriba, podobnego drewna, a nawet z bambusa i powinny mieć, w przybliżeniu, 1,60 m (metr i sześćdziesiąt centymetrów) długości.
- b) Os caxixis são feitos de junco, imbé ou similar, dentro do padrão, tendo como base um pedaço de cabaça e no seu interior contas (lágrimas de Nossa Senhora, sementes de Pau Brasil ou similar).
- b) Caxixis zrobione są z situ, filodendronu. lub podobnego materiału, zgodnie ze wzorem, mając jako podstawę kawałek cabaça i w swym wnętrzu paciorki

# CIA PERNAS PRO AR

(lágrimas de Nossa Senhora, nasiona Pau Brasil lub podobne).

c) Dobrões mogą być z metalu lub z kamienia.

d) Cabaças dobrane są proporcjonalnie do kija.

e) Pandeiros wykonane są z drewna i skóry, jedenastocalowe (11”).

f) Atabaque wykonany jest z drewna lei, przykryty skórą z bydła opasowego, przewiązany i zakończony klinami z drewna lei, z podstawą z tego samego drewna, mając w swoim wnętrzu wzmocnienie z żelaza, o wysokości jednego metra.

## Uwagi:

- Grać na atabaque obiema dłońmi. Nie używać kciuka do uderzania. Nie grać IJÊ-XÁ (candomblé) podczas roda.
- Kiedy na zajęciach nie będzie można grać na trzech berimbaus lecz tylko na jednym, należy grać na berimbau medio.

## Piosenki

Jako piosenki używane są ladainhas, quadras i corridos oraz „corridões” typowe dla Cia Pernas Pro Ar. Należy zwracać uwagę na to, aby:

- Ladainhas śpiewać do rytmów Angola i São Bento Pequeno;
- Śpiewać wyłącznie piosenki tradycyjne i uważane za typowe dla capoeira;
- Nie śpiewać piosenek z MBP (Música Brasileira Popular);
- Podczas śpiewania Ladainha, wychodzić spod pé do berimbau<sup>8</sup> jedynie:

---

<sup>8</sup> „stopa berimbau” – miejsce pod berimbau, gdzie czeka się na wejście dorody

## CIA PERNAS PRO AR

- Po zaśpiewaniu louvação lub saudação, jeśli berimbau zostanie pochylony pomiędzy capoeiristas;
- Po zaśpiewaniu louvação lub saudação, jeśli zostanie zaśpiewane corrido i chór odpowie;
- Po ladainha, jeśli zostanie zaśpiewane corrido i chór odpowie.

### Roda

- a) Roda może składać się z:
  - ✓ 3 berimbaus, 1 atabaque, 2 pandeiros i 1 agogô;
  - ✓ Berimbau viola, médio, gunga, atabaque i dwa pandeiros po lewej stronie;
- b) Rytm inicjuje Berimbau Gunga, po którym zaczynają grać berimbau medio i viola, a potem atabaque oraz pandeiro;
- c) Gra do rytmu Iuna jest wykonywana przez capoeiristas odkrywających możliwość tworzenia i pokazujących poziom gry, omijając efekt skuteczności walki w grze. W tej grze udział brać mogą tylko capoeiristas od sznura niebieskiego wzwyż. W grze do rytmu Iuna nie ma śpiewu.
- d) Nie powinno się przechodzić przed baterią. Jeśli chciałoby się przejść na drugą stronę roda, przejść za baterią lub wewnątrz rody.
- e) Nie powinno się siedzieć pod berimbau.
- f) IÊ jest używane do rozpoczęcia ladainha. Jest również formą wezwania do śpiewu. Okrzyk IÊ służy również do zatrzymania rytmu i gry i może być używany tylko przez osobę z najwyższym stopniem w roda.

# CIA PERNAS PRO AR

g) Kiedy dwóch graduados będzie znajdować się pod berimbau, czekając na wejście do roda, inny aluno niższy stopniem nie będzie mógł kupić gry bez pozwolenia.

h) Kiedy dwóch graduados będzie grać i dwie osoby niższe stopniem będą pod berimbau, osoby te nie mogą przerywać gry, aby wejść do roda.

i) Powinno się pozdrawiać przeciwnika (np. podawać dłoń) na początku i na końcu gry.

## Forma kupowania gry

Gra powinna być kupowana uważnie i precyzyjnie, pokazując jasno kto zostanie usunięty z roda. Aby to osiągnąć, osoba zainteresowana kupieniem gry, powinna zbliżyć się do roda i okazać swoją intencję, ustawiając się w przestrzeni pomiędzy dwoma grającymi capoeiristas. Należy unikać niezdecydowania.

Gra nie powinna być kupowana, gdy jeden capoeirista wykonuje uderzenie lub chamadę de angola.

## Charakterystyczne uderzenia i ruchy

GINGA	- zmiana bazy
CADEIRA	- baza
BALANÇO	- lateral <i>boczne (lewo / prawo)</i> - para trás <i>do tyłu</i> - para cima e para baixo <i>w górę i w dół</i>
ROLÊ	- cadeira / atrás <i>do cadeira / do tyłu</i>
ESQUIVAS	- primeira esquiva (wariacje)

# CIA PERNAS PRO AR

- segunda esquiva
- terceira esquiva (variacje)
- esquiva na diagonal *po przekątnej/na ukos*

UWAGA: - 1<sup>a</sup> esquiva z negatywą de frente i rolê – variacja.

## Uderzenia

### Okrężne/Obrotowe

- Armada;
- Meia lua de compasso;
- Meia lua presa;
- Meia lua solta;
- Martelo cruzado;
- Meia lua z armadą.

### Po połokregu

- Queixada (variacje);
- Queixada z przejściem przez cadeira;
- Meia-lua de frente.

### Frontalne-Traumatyzujące

- Martelo (variacje);
- Ponteira;
- Chapeado;

# **CIA PERNAS PRO AR**

- Pisão de frente;
- Pisão de costas;
- Gancho (wariacje);
- Calcanheira de costas;
- Esporão;
- Cabeçada.

## **Frontalne–Wytrącające z równowagi**

- Rasteira de frente;
- Rasteira de costas;
- Negativa de frente;
- Banda de frente;
- Banda trançada;
- Banda de costas.

## **Uderzenia Ręka i Dłonią**

- Escalada;
- Galopante;
- Godeme;
- Cotovelada.

## **Wariacje**

- Queda de Ombro;
- Queda de Martelo;

## **CIA PERNAS PRO AR**

- Vingativa (wariacje);
- Baianada (wariacje);
- Boca de Calça;
- Queda de Quatro;
- Tesoura de Frente;
- Tesoura de Costas;
- Tesoura de Braço;
  
- Aú de Frente (wariacje);
- Aú Tesoura;
- Aú de Compasso;
- Bananeira (wariacje);
- Bananeira z głową na ziemi.

### **Akrobacje lub Floreios:**

- Duplo “s”;
- Macaco na stojąco;
- Macaco de angola;
- Macaco (wariacje);
- Queda de rins; au queda;
- Relógio;
- Raiz (wariacje);
- Saudação;

# CIA PERNAS PRO AR

- Pião de mão;
- Xangô;
- Pião de cabeça;
- Parafuso.

## **Salta**

- Mortal;
- Mortal wykonany po aú;
- Mortal chutado;
  
- Mortal bolinha;
- Mortal grupado.

## **Fundusz finansowy**

Cia Pernas Pro Ar utrzymuje fundusz finansowy, bez celów dochodowych, na wspieranie i rozwój prac badawczych, popularyzację i wspieranie członków grupy, a także opłacanie powyższych.

## **Przystępowanie do Cia Pernas Pro Ar**

- 1) Osoby obce w capoeira przyjmowane są natychmiastowo.
- 2) Capoeirista z wyższym stopniem (graduowany), przyjęty będzie po czasie obserwacji:



## **CIA PERNAS PRO AR**

- a) rozpocznie trening razem z początkującymi uczniami, aby rozwinąć podstawy;
- b) ocena dokonana zostanie przez nauczyciela.