

FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

UNIVERZITY KARLOVY

**Metodika nácviku prvků capoeiry pro středoškolskou  
mládež**

Diplomová práce

VEDOUCÍ PRÁCE:

MGR. JANA BERÁNKOVÁ

ZPRACOVALA:

JITKA POŠVOVÁ

Praha, Září 2007

## **Abstrakt**

### **Název práce:**

Metodika nácviku prvků capoeiry pro středoškolskou mládež

### **Title:**

Methodics of practicing the capoeira's elements for secondary school students

### **Cíle práce:**

Cílem práce je sestavení metodické řady capoeiry pro potřeby středoškolské tělesné výchovy a její ověření ve školních podmínkách prostřednictvím čtyřiceti-pětiminutové lekce.

### **Metoda:**

Jako prostředek pro získávání dat ve formě výpovědi žáků bylo použito ankety.

### **Výsledky:**

Přinesly poznatky o možnostech výuky capoeiry ve školní tělesné výchově.

### **Klíčová slova:**

capoeira, vyučovací řada, výuka

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Metodika nácviku prvků capoeiry pro středoškolskou mládež zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Jany Beránkové a použila jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu bibliografické citace.

V Praze.....<sup>5.9.2007</sup>

.....<sup>Jitka Pošvová</sup>

Jitka Pošvová

Touto cestou děkuji Mgr. Janě Beránkové za odborné vedení práce, mnoho cenných rad a podnětů. Také velmi děkuji všem capoeiristům, kteří mi s prací pomáhali a to především contramestrem Sazukimu a mým trenérům monitorovi Camundongovi a Tartarugovi za neustálý přínos informací, nejen týkajících se mé diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat Elišce Merunkové za natočení demonstračního videa.

Svolení:

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedená evidence vypůjčovateli, kteří budou pramen literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení

Datum vypůjčení

Poznámka

# Obsah

<b>1. Úvod</b>	<b>8</b>
<b>2. Teoretická část</b>	<b>10</b>
2.1 Charakteristika capoeiry	10
2.2 Etymologie slova capoeira	11
2.3 Historie capoeiry	12
2.4 Hudba	19
2.5 Styly capoeiry	21
2.5.1 Capoeira Angola	21
2.5.2 Capoeira Regional	22
2.6 Roda	22
2.7 Filosofie capoeiry	24
<b>3. Cíle a úkoly práce</b>	<b>25</b>
<b>4. Metodologie</b>	<b>26</b>
<b>5. Praktická část</b>	<b>28</b>
5.1 Výuka capoeiry	28
5.1.1 Specifika bezpečnosti a hygieny	28
5.1.2 Postup nácviku	29
5.1.3 Roda ve školní Tv	30
5.1.4 Vyučovací jednotka	30
5.1.5 Hudba ve výuce školní Tv	31
5.2 Seznam cviků	32
5.2.1 Úvod	32
5.2.2 Obecné zásady	32
5.2.3 Aplikace na školní Tv	34
5.2.4 Střeh	34
5.2.5 Pohyby	35
5.2.6 Obranné pohyby	40
5.2.7 Základní kopy	46
5.2.8 Akrobacie	55
5.2.9 Sekvence z ukázkové hodiny	58
<b>6. Výsledky</b>	<b>59</b>
6.1 Sport a volný čas	59
6.2 Brazilská kultura	60
6.3 Ukázková hodina	61
6.4 Věnování se capoeiře	63

<b>7. Diskuze a závěry</b>	<b>64</b>
7.1 Diskuze	64
7.2 Závěr	64
<b>8. Seznam použité literatury</b>	<b>66</b>
<b>9. Přílohy</b>	<b>67</b>
Slovníček pojmů	67
Portugalské číslovky do deseti	69
Anketa	70
DVD	

## 1. Úvod

Capoeira [kapuera], původně brazilské bojové umění ulice, se rapidním způsobem rozšířila do celého světa a samozřejmě i v České republice tento druh pohybového vyjádření oslovil velké množství lidí. Capoeira je vnímána, jako moderní aktivita, které se věnuje zejména mladší generace.

Kolem capoeiry existuje spousta desinformací, jež nešíří pouze veřejné sdělovací prostředky, ale i osoby zabývající se capoeirou. V diplomové práci se snažím některé z nich objasnit. Hlavním důvodem této nesnáze je, že v České republice nebyla doposud vydána hodnotná literatura zabývající se capoeirou a to je pro mě dalším podnětem. Považuji za důležité vnést do výuky capoeiry určitý řád a odbornost.

Téma capoeiry je mi velmi blízké, neboť se jí aktivně věnuji a také často vedu lekce. Při zpracování této problematiky mohu využít mých pedagogických zkušeností vyplývajících z výuky capoeiry a tělesné výchovy na středních školách. Mohu tak přinést ucelený pohled na capoeiru, brazilskou kulturu a obohatit tím náplň středoškolské tělesné výchovy. Tím se má diplomová práce stávat jakousi příručkou nejen pro učitele, ale i dobrým pomocníkem zájemcům o capoeiru, kteří nemají možnost kvalitní výuky v okolí bydliště.

Mestre Pastinha řekl o capoeiře: „Capoeira je projevem svobody,  
je uměním minulosti a budoucnosti,  
je spojením kultur a spojením vrstev,  
je cestou tělesné a duševní rovnováhy,  
je způsobem vyjádření se v době útlaku,  
je metodou jak posílit jedince.“

Z těchto slov plyne, že pro brazilské obyvatelstvo je capoeira nejen jakousi fyzickou aktivitou, ale přinesla jim pomocnou ruku v těžkých dobách kolonizátorství a rasové diskriminace.

Capoeira je unikátní kombinací bojových, tanečních a akrobatických prvků, které jsou zpestřeny hudbou a zpěvem, jenž doprovází veškeré dění v capoeiře spolu s uvolněností a hravostí. Všechny tyto elementy nemá žádné jiné bojové umění či sport, proto je capoeira



nejen atraktivní pro zúčastněné, ale i pro diváky. Capoeira je obohacena také spoustou tanců (*maculelê, coco de roda, samba de roda, frevo...*), ty jsou spjaty s brazilskou kulturou a karnevaly. Věřím, že capoeira díky svému zajímavému pohybovému obsahu, osloví středoškolskou mládež.

V první části diplomová práce informuje o vývoji capoeiry, o jejích stylech, hudbě, o dění v rodě. V další části je uvedena metodická řada výuky capoeiry, návrh na vyučovací jednotku a na závěr uvádím vyhodnocení ankety, na kterou odpovídala středoškolská mládež po absolvování ukázkové hodiny. Veškeré capoeiristické termíny psané kurzívou jsou vysvětleny ve slovníčku na konci diplomové práce.

## 2. Teoretická část

### 2.1 Charakteristika capoeiry

Pod pojmem bojová umění jsou především chápány systémy pocházející z Asie, zejména z Číny a Japonska. Proto jsou často bojová umění nazývána východními.

Výraz bojové umění pochází z anglického martial arts. Martial se překládá jako bojový, vojenský, válečný. Etymologie tohoto slova, převzatého z latiny, vypovídá o jeho vztahu k Marsu (řecky Ares), antickému bohu války. Art je ekvivalentem českého umění. Kromě jiných významů je to i dovednost, obratnost, mistrovství dosažené studiem a praxí (Reguli, 2005). Za bojová umění považujeme soustavu postupů či tradic, která nás učí, jak se chovat v boji s protivníkem. Může se jednat o ucelený bojový systém technik beze zbraní (např. capoeira, karatedó, tai-či..) nebo se zbraní (např. aikidó, kendó, šerm, ale i forma capoeiry s břitvou). Zbraní není myšlena zbraň střelná, ale tradiční zbraň jako tyč, kopí, meč, tomfa a jiné (<http://encyklopedie.seznam.cz/heslo/124587-bojove-umeni>).

Bojová umění se od ostatních úpolových aktivit liší především vnitřním obsahem, svojí filosofií a také smyslem cvičení. Jsou to zejména pohybové systémy vyvinuté ze starých způsobů boje, které se dnes praktikují jako součást životní cesty, pro fyzickou zdatnost, sebeobranu, nebo je jejich cílem zachování tradice a kulturního dědictví. Bojová umění mají výchovný vliv. Vychovávají ke kázni, sebeovládání, ke zvýšeným nárokům na sebe sama i ke zlepšení sociálních vztahů, poněvadž každý potřebuje ke cvičení partnera (Fojtík, 1998).

V bojových uměních jsou důležitá hlediska etiky, estetiky a víry. Například etická stránka karatedó obsahuje tzv. pět ctností, také v capoeire velcí mistři učí respektu, odpovědnosti, bezpečnosti, důmyslnosti a svobodě. Estetikou v karatedó je myšlen dobře oblečený, záhadný bojovník s lehkými, přesnými a nenapodobitelnými pohyby. Capoeira pojala otázku estetiky obdobně. Vizitkou každého capoeiristy je čistě bílý oděv a obratné, lstivé, taneční pohyby. V capoeire hraje velkou úlohu také křesťanská víra, což je dáno především tím, že brazilské obyvatelstvo je silně pobožné. To, že se filosofická stránka capoeiry až nápadně podobá karatedó, je dáno tím, že otcové moderní capoeiry hledali inspiraci ve východních bojových uměních. Ke správnému chování capoeiristů také patří neuzívání návykových látek, alkoholu a tabáku. Capoeira se snaží tímto způsobem vychovávat a zlepšovat situaci v brazilských

chudinských čtvrtích, kde se děti živí dealerstvím drog, krádežemi a jinou nezákonnou činností.

Capoeira je také úzce spojena s *break dance*. Podle Fiedlera (2003) se *b-boying* a zejména pak *uprock* (technika, kdy tanečníci simulují souboj) vyvinuly z capoeiry a svým pojetím jsou jí velmi blízké. Objevují se také *b-boyingové* skupiny, v jejichž řadách jsou capoeiristé.

Neobvyklost capoeiry spočívá v rozvoji specifických pohybových dovedností vedoucích k přemožení protivníka, různých tanečních a akrobatických prvků, ale také je užívána jako prostředek kondičního rozvoje. Pod capoeirou se tedy skrývá kondiční cvičení, cvičení na rozvoj svalstva celého pohybového aparátu, cvičení nervosvalové koordinace a také cvičení pro zlepšení flexibility. Capoeira patří mezi aerobní činnosti, poněvadž při jejím praktikování je běžné mnohonásobné opakování každé techniky, kdy jednotlivá cvičení jsou vyplněna základním krokem tzv. *gingou*, díky níž je capoeirista v neustálém pohybu. Z toho vychází Fitcapoeira, která pro svoji zábavnost a účelnost dobývá dnešní fitcentra.

## 2.2 Etymologie slova capoeira

Doslovný překlad portugalského slova capoeira je křoví nebo kurník. Ovšem jeho původ je neustále diskutován. Určitě se nejedná o slovo pocházející z africké mluvy, ale o výraz mající své kořeny v brazilských dialektech.

Je možné, že slovo capoeira je odvozeno od portugalského slova *capão*, což označuje vykastrovaného kohouta. Tím bylo myšleno, že hra v capoeire je podobná kohoutím zápasům. Ovšem existuje dalších několik teorií. Afro-Brazilský učenec Carlos Eugenio věří, že se pojmenování vztahuje k velkému kruhovému koši nazývaném *capa*, který byl běžně nošen na hlavách městských otroků prodávajících zboží (capoeira byl ten, kdo nosil tento koš). Kongský učenec K. Kia Bunseki Fu-Kiau si myslí, že capoeira by mohla být deformací Kikongského slova *kipura*, které znamená vznášet se, létat z místa na místo, zápasit, bojovat, ztrestat. Termín je zejména užíván k popsání kohoutích pohybů v boji. Další z teorií poukazuje na dvouslovní mající původ v indiánském dialektu Tupi-Guarani. Kde *kaá* a *puéra* přeneseně znamená bývalý les, čímž byla myšlena oblast džungle, která shořela nebo byla pokácena a místo ní vyrostla hustá, nízká vegetace, která vytvořila výborný úkryt uprchlým

otrokům. Původně se tento význam užíval pro nezákonné jednání a to konkrétně pro vyhnutí se spravedlnosti útekem do pralesa (<http://en.wikipedia.org/wiki/Capoeira>).

pozn.: Před rokem 1930 se označovalo termínem „capoeira“ osobu ovládající tento způsob boje, nikoliv boj samotný. Ten se nazýval *capoeiragem*, *jogo de capoeira* či *mandinga* ([www.capoeira-carreira.com](http://www.capoeira-carreira.com)).

### 2.3 Historie capoeiry

Prvními Evropany, kteří se dostali na území Brazílie byli Portugalci, kteří k jejím břehům připluli v 15. století pod vedením cestovatele Pedra Alveze Cabrala. Roku 1501 byla Brazílie přihlášena k Portugalsku. Jedno z prvních nařízení nově přichozích bylo zotročení místních obyvatel tzv. brazilských indiánů. Zotročování domorodců bylo neúspěšné, jelikož indiáni v zajetí brzy umírali a utíkali do svých blízkých domovů. Z tohoto důvodu bylo jejich zotročování roku 1537 zakázáno a znamenalo to počátek importu Afričanů do Brazílie pro práci na plantážích cukrové třtiny a v průmyslu. Tito lidé přinesli do Nového Světa své kulturní tradice, náboženství *candomblé* a tradiční válečné tance a rituály, které dali základ vzniku bojovému umění capoeira (W. Weinmann, 2002).

Původně capoeira byla více zábavou a zpestřením volného času otroků než bojem. Po práci se scházeli v *senzale* (společenský dům otroků), kde nejen cvičili capoeiru, ale tančili, zpívali a tak zachovávali své zvyky a tradice (ústní sdělení contramestreho Sazukiho, 14.8.2007). Pojem capoeira se objevil již v roce 1597 v záznamech jednoho pátera na misijní cestě do Brazílie, ale kolonizátoři na ni byli upozorněni až v roce 1697 (Weinmann, 2002).

Roku 1630 vpadli do Brazílie Holanďané. Náhlého zmatku využili otroci a utekli do horských oblastí, kde v džungli vytvořili osady zvané *quilombos* (skrytá, maskovaná místa). Od roku 1670 hrozilo zhroucení brazilské produkce, protože pracovní síla mizela do vnitrozemí. Nejznámější osadou se stala Palmares v pohoří Berriga v Alagoasu, která byla nazvaná podle hojnosti palem. V Palmares žilo kolem 20 000 obyvatel včetně indiánů a bělochů. Tento africký stát se vyznačoval bohatou směsí kultur, jež se navzájem ovlivňovaly. Sjednocení Afričanů pod útlakem otroctví bylo katalyzátorem pro capoeiru. Capoeira byla vyvinuta

Brazílskými otroky jako cesta vzdoru proti jejich utiskovatelům, k tajnému praktikování jejich umění, k šíření jejich kultury a povznesení ducha. Prvním králem Palmares se stal Ganga Zumba. Byl velkým čarodějem s dvorem, osobní gardou, důstojníky a soudci. Roku 1680 byl král Ganga Zumba otráven svým synovcem zvaným Zumbí, který se poté zmocnil vlády.

**Obr. 1: Zumbí**



zdroj: Internet <<http://www.capoeira-carreira.com/clanek-zivotopisy-mistru.html>>

Zumbí posílil obranu a učinil tak z Palmares hrdý symbol černošského odporu. Po dvou neúspěšných taženích na tuto osadu byl povolán Domingos Joge Velho, který asi se sedmi tisíci vojáky roku 1694 zničil tento stát. Zumbí unikl a posléze byl 14.5.1695 dopaden a zabit (Klíma, 2003). Zumbí zemřel 20.11.1695, tento den je národním svátkem v Brazílii. Po zničení quilombu se capoeira dále tajně praktikovala na plantážích, otroci ji trénovali nejen kvůli vlastní obraně, ale především pro pocit vlastní hodnoty.

**Obr. 2: Capoeira or the Dance of War, Johann Moritz Rugendas, 1825**



zdroj: Internet <<http://en.wikipedia.org/wiki/Capoeira>>

V roce 1809 byla založena královská policie, která pronásledovala capoeiristy v Brazílii a nebyť několika málo oblastí, kde dokázala přežít, bylo by toto umění dnes jen pouhou zmínkou. V období 1809 – 1889 probíhali zuřivé boje mezi policií a capoeiristami.

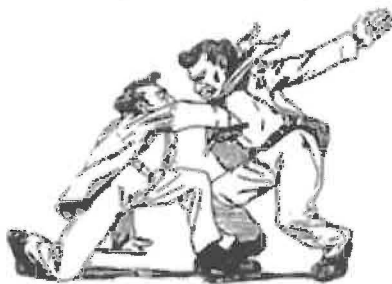
Od roku 1814 capoeira a další formy afrického kulturního vyjádření utrpěly potlačení a byly zakázány v některých místech Brazílie otrokáři a dozorcí (Nestor, 1995).

7.zář 1822 byla v Brazílii vyhlášena samostatnost a na trůn usedl Don Pedro I. Od roku 1850 se stal obchod s otroky do Brazílie nelegálním. Roku 1864 Brazílie vyhlásila válku Paraguayi. Nejvíce vojáků bylo černé pleti vzatých z plantáží. Mezi těmito muži stál i batalion Zuavos, tvořen výbornými hráči capoeiry. Válka skončila roku 1870. Mnoho capoeiristů z batalionu Zuavos se osvobodilo a zůstalo nezaměstnanými v ulicích Rio de Janeiro. Tito muži se stali centrálními osobami *malts*, velkých capoeiristických gangů, které vládly různým částem města. V této době byla capoeira doprovázena pouze velkým bubnem zvaným *atabaque*, tleskáním a zpěvem. Nejznámější a nejdůležitější capoeiristický hudební nástroj *berimbau* se začal používat později, doposud se užíval ke svolávání hráčů.

Konečně 13.května 1888 princezna Isabel podepsala Zlatý zákon, který zakázal otroctví a o rok později byla vytvořena federální republika.

### Období po zákazu otroctví

Obr. 3: Capoeira Pernada (Kalixto, 1906)



zdroj: Internet <<http://www.capoeira-carreira.com/clanek-puvod-a-historie-slova-capoeira.html>>

Po zrušení otroctví se černé obyvatelstvo začalo stěhovat do brazilských měst. Jelikož stále přetrvávala rasová diskriminace, nenalézali zde zaměstnání a díky tomu se mnozí z nich připojili k zločineckým gangům nebo je dokonce vytvořili. Dále se věnovali capoeire, ale ta začala být spojována s protivládními či kriminálními aktivitami. Vývoj capoeiry byl v každé oblasti odlišný. Rio de Janeiro a Recife se vyznačovaly agresivní formou capoeiry vytvořenou gangstery tzv. *capoeira Carioca* nebo lépe *Pernada*. Začali se zde užívat zbraně jako hůl, dýka a břitva. Naproti tomu stála tradiční Bahijská capoeira jako směs rituálů a tance, v níž se *berimbau* stal nepostradatelným instrumentem užívaným k řízení rodu, která se často odehrávala na skrytých místech.

Další problematiku bych uvedla úryvkem z knihy *Hadí ostrov* (1995, str. 112 -113) od Alberta Vojtěcha Friče (1882-1944), který popisuje dění v Riu od roku 1890 „Jogo de capoeira býval

brazilský národní zápas, něco jako džiu-džitsu v Japonsku, ale mnohem nebezpečnější. Capoeira bojuje břitvou a špičkami všech svých končetin. Při sportovním zápase má místo břitvy štětec namočený v barvě, a tím značí rány, které dává protivníkovi....Tento zápas , spočívající ve virtuozitě, rychlosti a obratnosti, se mohl proslavit v celém sportovním světě. Brazilské politické strany ho ale zneužily pro své boje. Najímali bandy capoeirů nejdřív jen k celkem nevinným žertíkům: když opoziční strana při volební kampani vyšla s hudbou do ulic, poslaly capoeiry, aby břitvou protrhli buben a překazili slavnostní pochod. Zesměšnit protivníka v zemi horkokrevných lidí, s tak vyvinutým smyslem pro humor, znamená vyhrát volby. Ale druhá strana si hned najala dvě bandy capoeirů - jednu na obranu svého bubnu a druhou pro útok na buben nepřátelský, byly uzavírány sázky, která strana vyhraje. Politické shromáždění se tak pro publikum stala podobnou zábavou jako býčí nebo kohoutí zápasy. Při takových rozvášněných příležitostech se capoeirové brzo přestali omezovat jen na řezání bubnů. Jejich bandy si začaly navzájem podřezávat i krky a nebylo vzácností, když v tlačenici dostal řeznou ránu i nezúčastněný divák. Capoeirové se vymkli všem pravidlům a nestačila na ně ani proslulá brazilská jízdní policie....stali se veřejným ohrožením a šířili paniku všude, kde se objevili....Dělaly se na ně honičky a každý je mohl beztrestně odstřelit, až byli téměř vyhubeni.“ Podobně to vypadalo v Recife, kde capoeiristé během carnevalu vedli ulicemi hudebníky. Jakmile se setkaly dva průvody, obvykle následoval boj a krveprolití (Nestor, 1995).

Z úryvku plyne, že capoeiristé nebyli ve společnosti právě oblíbení, vyvolávali pouliční rvačky a často napadali i kolemjdoucí civilisty. Následkem toho se roku 1892 v první ústavě Brazílie stala capoeira nezákonnou. Potrestání za cvičení bylo extrémní (lékaři jim měli přeříznout Achillovy šlachy) a policie jej brutálním způsobem potlačovala.

Vyhláška č.216: „Kdo bude provádět na ulici nebo veřejném prostranství cvičení pohyblivosti a obratnosti pod jménem *capoeiragem*, bude potrestán dvěma až šesti měsíci vězení.“

Bylo spousta motivů proč byla capoeira potlačována:

- dávala Afričanům smysl národnosti,
- rozvíjela sebedůvěru cvičenců,
- utvářela malé, soudržné skupiny,
- výsledkem byli nebezpeční, mrštní bojovníci,
- při praktikování capoeiry se mohli poranit, což bylo nežádoucí z ekonomického hlediska.

Poněvadž pronásledování a konflikty s policií stále přetrvávaly, capoeiristé si vymysleli jisté způsoby defenzívy. Jedním z nich byl specifický rytmus nazývaný se *cavalaria*, jenž byl přidán k hudbě k upozornění hráčů, že přichází policie. Další obranou capoeiristů byly *apelido* neboli přezdívky, které si navzájem dávali z důvodu těžšího odhalení identity a to často více než jednu. Tato tradice pokračuje dodnes.

## Mestre Bimba

Obr. 4: Mestre Bimba



zdroj: Internet<<http://www.capoeira-carreira.com/clanek-zivotopisy-mistru.html>>

Vlastním jménem Manuel dos Reis Machado (1900-1974). Nejdříve vyučoval capoeiru u studentů doma, jejich počet se ovšem tak rozrostl, až ho to dovedlo k založení akademie. Tak učinil roku 1932 v Salvadoru, kde otevřel 1. akademii capoeiry *Academia - escola de Cultura Regional*. V roce 1937 byl Mestre Bimba pozván prezidentem Gatúlio Vargasem k demonstraci svého umění. Prezident Vargas si uvědomil význam capoeiry pro brazilskou kulturu a následovně zákaz zrušil. Po tomto vystoupení byla škola Mestreho Bimby oficiálně uznána vládou.

Styl, který vyučoval, nazval capoeira *Regional*. Odklonil se od tradičního Bahijského pojetí capoeiry, soustředil se více na bojovou stránku capoeiry a obohatil ji o prvky *batuque* (zaniklé africké bojové umění používající převážně podmetry, jeho otec byl mistrem v *batuque*). Jeho žáci nosili bílé oblečení, pomocí něhož měli ukázat na odbornost školy a její vysoký standard a tím zlepšit stále neblahou pověst capoeiry. Mestre Bimba se také zasloužil o to, že vytvořil svůj systém učení podobný vyučování ve školách. Poprvé v historii tak zavedl formalizovanou výuku capoeiry.



Od té doby je capoeira oficiálně uznávána jako národní sport a rozšířila se po celém světě. Organizace Mestreho Bimby a jeho učení capoeiry vytvořilo ohromný příspěvek pro capoeiristickou komunitu.

## Mestre Pastinha

Obr. 5: Mestre Pastinha



zdroj: Internet <<http://www.capoeira-carreira.com/clanek-puvod-a-historie-slova-capoeira.html>>

Celým svým jménem Vincente Ferreira Pastinha (1889-1981). Roku 1942 podle vzoru Mestreho Bimby založil první školu *Capoeiry Angola*, *Centro Esportivo de Capoeira Angola*, umístěné v Bahii. *Capoeira Angola* byla původním Bahijským učením plným rituálů a tradic. Jeho studenti se oblékali do černých kalhot a žlutých triček, tedy do stejných barev jako měl jeho oblíbený fotbalový tým „Ypiranga Futebol Clube”. Většina Angoláckých škol od té doby následuje tuto tradici.

Dohromady, Mestre Bimba a Mestre Pastinha, jsou všeobecně považováni za otce moderní *Capoeiry Regional* a *Capoeiry Angola* v tomto pořadí.

## Nová doba

Obr. 6: Roda v Brazílii



zdroj: Internet <<http://en.wikipedia.org/wiki/Capoeira>>

Ve čtyřicátých letech bahijští capoeiristé se začali stěhovat do Ria, později do São Paula a jiných měst. Nicméně do šedesátých let byl nespornou meccou pro capoeiristy Salvador a stát Bahia. Žáci Mestreho Bimby založili v Riu školu *Senzaly*, která se stala nejznámější školou v Brazílii a její styl ovlivnil ostatní capoeiristy. Brzy na to, v Riu a São Paulu, podle vzoru asijských bojových umění, byl přijat páskovací systém v podobě provazů *cord*. To dalo impuls k pokusu vytvořit capoeiristický šampionát, s pravidly a rozhodčími. Ačkoli šampionáty ztratili pro mnohé capoeiristy na atraktivitě, konají se dodnes, ale není jim dáván velký význam.

V sedmdesátých a osmdesátých letech capoeira prodělala velký rozmach v Brazílii a začala pronikat za její hranice. Roku 1971 se capoeira dostává do Evropy pod Nestor Capoeira. A konečně roku 1974 capoeira byla uznána za národní brazilský sport a dokonce se učí jako účinný systém boje ve vojenských a policejních jednotkách v Brazílii.

Po smrti Mestreho Bimby došlo k postupné přeměně *Capoeiry Regional*. Capoeiristé obohacovali hru o více akrobatických prvků tzv. *floreios* (okrasy), které neměly bojové využití, ale přidávaly na atraktivnosti tohoto bojového umění a používaly se především na veřejných demonstracích. To vedlo k odstranění tělesného kontaktu, až se Regional nakonec úplně odklonil od svého původního pojetí jako metody boje. Mnozí capoeiristé to kritizují a poukazují na to, že capoeira byla vždy formou „dialogu“ dvou partnerů, zatímco současné hry připomínají spíše gymnastickou exhibici předváděnou dvěma akrobaty.

### 3.3. Hudba

Hudba je neodlučitelnou součástí capoeiry. Udává rychlost a styl hry, který je hrán v *Rodě*. Hra na nástroje, zpěv a tleskání vytváří energii neboli *axé*, která je motivujícím a inspirujícím prvkem pro hráče. V *rodě* jsou hudebníci, většinou nejzkušenější capoeiristé, umístěni v řadě nazývající se *baterie*. Atypická hudba je vytvářena několika nástroji.

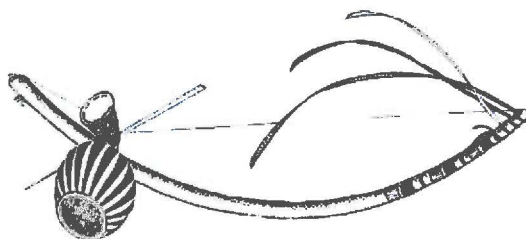
Obr. 7: Baterie



zdroj: Internet <<http://www.axecapoeira.com/gallery/gallery.php?id=23>>

Nejznámějším, nejdůležitějším a nejcharakterističtější nástrojem capoeiry je *berimbau*. *Berimbau* je symbolem capoeiry. Capoeirista ji vyrábí s láskou a péčí, s jakou se stará o svou milovanou ženu a jmenuje ji v rodě ženském. Během 19. století se *berimbau* užívalo na mnoha místech Afriky a Brazílie k doprovázení popěvek vyprávějící příběhy. Podobný nástroj zvaný *burumbumba* se užívá na Kubě ke komunikaci se zemřelými. (Nestor, 1995).

Obr. 8: Berimbau



zdroj: Internet <<http://www.capoeira-carreira.com/clanek-berimbau-cast-2.html>>

*Berimbau* vypadá jako luk využívající ocelové struny (získané z pneumatiky od auta) a tykve k resonanci. Hraje se údery tyčky do struny a výška tónu je regulována kamínkem. Zvuk *berimbau* je zpestřen chrastítkem *caxixi*. Existují tři druhy *berimbau* lišící se velikostí tykve, tím pádem zvukem a to *Gunga* (také nazývaná bas nebo Barraboi), *Medio* a *Viola*. *Gunga* má hluboký basový tón a hraje stálý rytmus. Tempo a rytmus *gungy* řídí ostatní nástroje a samozřejmě celý průběh rody od pomalé *angoly* až po velmi rychlé *São Bento Regional*. Osoba hrající na *gungu* je obvykle nejzkušenějším či nejvýznamnějším hráčem rody. *Medio* (*berimbau de centro*) doplňuje *gungu* a má také vyšší tón než *gunga*. Na *violu* (*violinha*) se hrají většinou různé variace, které obohacují základní rytmus ([www.capoeira-carreira.com/clanek-berimbau-cast-2.html](http://www.capoeira-carreira.com/clanek-berimbau-cast-2.html)). Jejich úlohu můžeme připodobnit k rock and rollu s basovou, rytmickou a sólovou kytarou.

Další nástroje v baterii jsou: 2 *pandeira* (tamburíny), *Atabaque* (velký buben), *Reco-Reco* (struhadlo) a *Agôgô* (dvojitý kravský zvonek). Běžným znakem ve většině capoeiristických baterií je uvážení výběru hudebních nástrojů. Za hlavní nástroje se považují *berimbau*, *pandeiro* a *atabaque*.

**Obr. 9: Hudební nástroje**



zdroj: Internet <<http://www.capoeira-carreira.com/hudba-a-nastroje.html>>

Zpěv je nejen důležitý jako doprovod k rytmu tvořeného *berimbau*, ale je nezbytný k vytvoření správné energie a k ústnímu předávání myšlenek, tradic a historie capoeiry. Mnohé z těchto písní jsou zpívány ve formě zvolávání a odpovědi. Capoeiristé zpívají o široké paletě věcí. Některé písně jsou o historii nebo o příbězích známých capoeiristů. Jiné se pokouší inspirovat hráče k lepší hře a nebo zpívají o dění v rodě. Někdy jsou o životě, o ztracené lásce nebo jsou lehkovážné a dokonce i směšné a zpívané jen pro zábavu. Mnoho z nich je neznámého původu.

V capoeiře jsou tři základní druhy písní. *Ladainha* (litanie) je příběh zpíváný sólově před začátkem hry v *rodě* v *Angole*. V druhé části odpovídá chór. Tyto litanie často bývají známé písně převážně psané mistry věnované jakési ženě. Mistři je také mohou vytvářet na místě. *Quadrás* (čtyřverší) jsou zpívány po vzoru zvolávání sólisty a odezvy sboru. Jsou charakteristické pro capoeiru *Regional*. V těchto písních se obvykle děkuje Bohu, učiteli a jiným věcem. Písně zpívané během *joga* v capoeiře *Angola* i *Regional* se nazývají *corridos*. Skládají se z jedné či dvou slok, opět jsou zpívány podle vzoru zvolávání a odpovědi. Odpovědi na každé vyvolání není jen pouhé opakování toho, co bylo řečeno, samozřejmě závisí na písni (Nestor, 1995), (<http://en.wikipedia.org/wiki/Capoeira>).

### 3.4. Styly v capoeiře

Jak už jsem nastínila v historii, existují dva hlavní styly capoeiry. A to tradiční capoeira *Angola*, jejíž hlavním představitelem byl Mestre Pastinha a více bojový styl Mestreho Bimby capoeira *Regional*. V dnešní době se tyto dva styly mixují a vzniká tak velké množství různých pohybových vyjádření jednotlivých grup, které se souhrnně nazývá capoeira *Actual* či capoeira *Contemporânea*.

#### 3.4.1 Capoeira Angola

*Angola* je původní Bahijskou capoeirou a je charakteristická pomalejší hrou plnou lstivosti, hravosti a rituálů zachovávajících tradice. Na rozdíl od capoeiry *Regional* se *Angoleiros*, neboli hráči *Angoly*, pohybují nízko při zemi a blíže u sebe. To jim umožňuje právě pomalejší hudba v daném rytmu. *Angola* je specifická svými tanečními pohyby, různými modifikacemi *gingy* a velkou dávkou improvizace. Pravdou je, že se dnes *Angola* cvičí ve velkém rozpětí rychlostí, od pomalé hypnotizující hudby až po rychlou akrobatickou hru.

### 3.4.2 Capoeira Regional [režional]

Tento styl vznikl ve třicátých letech dvacátého století. Tvůrcem této školy byl Mestre Bimba, který se snažil zmodernizovat capoeiru, tak aby se více podobala asijským bojovým uměním a byla přístupnější pro veřejnost. Proto zbavil capoeiru zbytečných rituálů, udělil jí větší dynamiku a dal jí určitý řád v podobě přesných cvičení, známých jako Bimbovy sekvence. Capoeira *Regional* se vyznačuje rychlými pohyby, vysokými kopy a akrobacií. Capoeiru *Regional* můžeme považovat za drsnější a účelnější než Angolu, která se více podobá bojovému tanci.

Tato diplomová práce vychází ze stylu capoeira *Regional*. Jedním z důvodů je, že se věnuji tomuto stylu. Dále z pedagogického hlediska je lepší vyučovat capoeiru *Regional*, jelikož provedení prvků je striktně předepsáno, čímž se velice zužuje možná improvizace. A v neposlední řadě je *Angola* fyzicky náročnější právě pro situování prvků blízko země a její pomalost. Dále v nácviku *Angoly* se neužívají *sekvence* a je složitější.

### 3.5. Roda

Obr. 10: Roda grupo Axé



zdroj: Internet < <http://www.axecalgary.com/> >

*Roda* [hoda] (kruh) je dějištěm správné capoeiry. Tvoří ji kruh capoeiristů, ve kterém se odehrává hra capoeiry neboli *jogo* [žogu] (hra). Minimální velikost *rody* je poloměr daný délkou *berimbau*, což odpovídá asi třem metřům v průměru a její maximální rozměr je

přibližně deset metrů v průměru. Impulsy pro dění v rodě udává *baterie*, což je řada capoeiristů hrající na nástroje v čele s *berimbau*, které diktuje rytmus. Ostatní účastníci *rody* tleskají a zpívají, čímž vytvářejí výbornou atmosféru neboli *axé* pro *jogo*. *Jogo* je dialog, který není tvořen slovy, ale pohybem – náznaky, útoky, obranou a lstí. Na otázku vždy přichází odpověď. Hráči se plynule přemísťují ve středu *rody*, ale země se můžou dotknout pouze dlaněmi, chodidly a hlavou.

*Jogo* a dění v *rodě* má spoustu pravidel, která se musí dodržovat pro její plynulý chod. Vše řídí nejzkušenější hráč, jenž většinou zpívá sóla a hraje na *berimbau*. *Berimbau*, hlavní nástroj capoeiry, řídí rychlost hry uvnitř *rody*. Podle rytmu vyluzovaného *berimbau* můžeme hru capoeiry *Regional* rozdělit na několik typů: *Benguela*, *Iunu*, *Santa Mariu* a *São Bento Grande*.

*Benguela* se hraje tělo na tělo, blízko vedle sebe, jedná se o pomalejší, technickou hru situovanou více u země.

*Iuna*, je rytmus pro krásnou, pomalou hru, která je připodobňována dialogu mezi mužem a ženou, můžou ji hrát pouze *graduados* na počest starých mistrů (Mestre Akordeon, DVD).

*Santa Maria* je hra, při níž je účelem sebrat bankovku ústy ze země (v Angole je nazvána *Põe a laransa no chão tico-tico*).

*São Bento Grande* je rychlá, agresivní hra ve vzpřímenějším postoji, používají se zde tvrdé techniky a je charakteristická také velkou škálou akrobacie, kde capoeiristé doslova létají vzduchem. Hráči často uhýbají před údery protivníka, tak aby následně mohli provést útok kopem a to nejlépe do protipohybu, aby tím co nejvíce rozhodili stabilitu oponenta či užijí podtrhnutí, kterým protihráče dostanou na zem. V této hře se používají především rychlé, nebezpečné a nepředvídatelné pohyby.

Správný mistr hraje rytmus podle lidí, kteří jsou v rodě, pokud se hra stává příliš násilnou, zpomalí apod.

Capoeira se nesoustředí na totální destrukci partnera, proti kterému hrajete, ale spíše na předvedení větších schopností nebo mazanosti. Capoeiristé často preferují vykonání pohybu bez jeho dokončení, prosazující jejich převahu v rodě. Jestliže se tvůj oponent nedokáže vyhnout pomalému útoku, není důvod použít tvůj nejrychlejší. Ale pozor, capoeira je také tvrdým bojem a dochází zde k drsným kontaktům a ne jak si mnozí myslí, že je to bojový tanec spojený s akrobacií.

### 3.6. Filosofie capoeiry

Filosofie hraje v capoeiře velkou roli a nejlepší učitelé se snaží učit *Respeito* (respekt), *Responsabilidade* (odpovědnost), *Seguranca* (bezpečnost), *Malícia* (inteligence, šikovnost, důmyslnost) a *Liberdade* (svoboda) (<http://en.wikipedia.org/wiki/Capoeira>).

V capoeiře *malícia* znamená směs mazanosti, ostražitosti a pouličního frajerství. Pod *maliciou* se skrývají dva důležité aspekty pomáhající nám v hraní capoeiry. Prvním je znalost emocí a charakterů a druhým je dokázat rozpoznat tyto rysy u svého protivníka. Hráč, který je tzv. *malicioso* je schopen uhnout před kopem svého oponenta a připravit se na protiútok či podtrhnutí před tím, než útočník ukončí, co začal. *Malícia* je také klamání a předstírání v *jogo*. Můžeme se i setkat s názvem *mandinga* (Nestor, 1995).

Moderní capoeira je často kritizována mnohými tradičními cvičiteli capoeiry za ztrátu hravosti ve smyslu, že mnoho capoeiristů se zaměřuje především na zajímavou akrobacii a ne na herní interakci s dalším hráčem v *rodě*.



### **3. Cíle a úkoly práce**

#### **Cíl práce:**

Cílem práce je sestavit metodickou řadu výuky capoeiry zaměřenou na potřeby středoškolské tělesné výchovy a aplikovat ji v jednohodinové vyučovací jednotce. Na základě reakcí žáků, kteří podstoupili ukázkovou hodinu capoeiry, usoudit, zda by bylo vhodné capoeiru zařazovat jako zpestření tělesné výchovy na středních školách.

#### **Úkoly:**

- sestavit metodickou řadu capoeiry zaměřenou na středoškolskou TV,
- seznámit středoškolskou mládež s capoeiru pomocí jedné ukázkové vyučovací hodiny,
- efekt vyučovací hodiny zhodnotit pomocí žáky vyplněné ankety

## 4. Metodologie

Tato diplomová práce je prací popisnou. Byla zde použita průzkumná technika ve formě ankety. Anketa je metodou, kterou získáváme poznatky o zkoumaném jevu ve formě výpovědi jiných osob. Anketa není plně standardizovanou technikou. Úplnost a pravdivost údajů, které dotazovaný respondent uvede, je závislá na způsobu předložení ankety a na vztahu k osobě, jež ji předává. Jedná se o sběr dat bez aktivní intervence.

### Metody

Metodou je systém pravidel a principů umožňující dosažení cíle. Jako prostředek pro získávání dat bylo použito ankety, která byla dána studentům po ukázkové hodině capoeiry. Anketa měla zhodnotit postoj žáků k brazilské kultuře, ke sportu a k samotné capoeire. Jejím cílem bylo získat zpětnou informaci o provedené ukázkové hodině, zjistit zdali by bylo vhodné capoeiru zařazovat do výuky Tv na středních školách.

Anketa byla sestavena z deseti otázek. První otázka se týkala pohlaví, což patří mezi otázky uzavřené, které zjišťují stanovená a přesně vyhodnitelná fakta výzkumu. Tento typ otázek byl použit nejčastěji a to sedmkrát. Otázek otevřených typu „Jaké sporty provozuješ nejvíce?“ bylo použito celkem dvakrát. Také je zde uvedena jedna kombinovaná otázka s volnou odpovědí.

### Zkoumaný soubor

Výzkum byl realizován v průběhu pedagogické praxe od 2.10. do 3.11. 2006 na gymnáziu Budějovická, od 4.11. 2006 do 5.1. 2007 na detašovaném pracovišti gymnázia Budějovická na Pošepného náměstí a dále 15. a 16. 6. na gymnáziu Nad Štolou. Výzkumu se zúčastnilo 65 studentek průměrného věku 16,8. Nejmladším žákyním bylo 14, nejstarším 18 let.

### Organizace výzkumu

Respondenti odpovídali sami za mé přítomnosti. V případě nejasností nad požadovanou odpovědí jsem poskytovala bližší vysvětlení otázky. Úloha tazatele v pozadí byla zvolena proto, aby nedošlo k ovlivňování vyplnění ankety, avšak zároveň měla pomoci při případných pochybách nad smyslem zvolených otázek.

## Analýza dat

Data získaná od respondentů byla vyhodnocena pomocí základních statistických postupů a zobrazená formou grafů pro lepší přehlednost.

## 5. Praktická část

### 5.1 Výuka capoeiry

#### 5.1.1 Specifika bezpečnosti a hygieny

Při cvičení úpolů dochází k záměrnému i náhodnému fyzickému kontaktu žáků (Fojtík, 1998). To je důvod, proč učitelé minimálně zařazují úpolová cvičení do výuky školní TV. V capoeirě je situace trochu odlišná. Na rozdíl od ostatních bojových umění se v nácviku technik pro střední školy tolik neuplatňuje bezprostřední kontakt cvičenců, podtrhy směřující ke shoení oponenta jsou většinou naznačovány a místo obranných krytů se zde užívají převážně úhyby. Proto capoeira vypadá jako simulovaný boj a mnozí si myslí, že je celá hra (*jogo*) nacvičená. Další podstatnou věcí je, že i pokročilí capoeiristé do tréninku zařazují především individuální nácvik jednotlivých technik a sekvencí prvků, nehledě na akrobacii.

V capoeirě můžeme považovat náhodný fyzický kontakt za nebezpečnější. Tomu se vyvarujeme dobře organizovanou a vedenou výukou. Dbáme na rozestavění cvičenců, dvojic či skupin v dostatečné vzdálenosti od sebe, ze strany žáků apelujeme na neustálou pozornost a respektování našich povelů a na všechny žáky bychom měli vidět. Z toho plyne, že pro výuku úpolů a bojových umění je lepší zvolit direktivní styl výuky, anebo žáky důrazně upozornit na nebezpečnost prováděného cvičení a nutnou koncentraci.

Z hlediska bezpečnosti je nutné zakázat žákům nošení prstenů, nevhodných náušnic, hodinek, řetízků apod. Žáci mají mít krátce ostříhané nehty na rukách i nohách, dlouhé vlasy mají mít upraveny tak, aby jim nebránily ve výhledu a samozřejmě „nežvýkat“.

Capoeira se cvičí naboso, nejlépe v tělocvičně s parketami. Proto dbáme na čistou podlahu bez třísek. Je možné využít i tatami či jiného povrchu. Příjemné je cvičit venku na trávě nebo nejlépe na pláži, kde se capoeira praktikuje odnepaměti. Pro efektivní nácvik je výhodné uplatnit zrcadlový sál. V případě, že žáci mají puchýře na chodidlech, povrch tomu nepřeje či žáci jsou naprosto proti cvičení naboso, mohou použít boty, nejvhodnější jsou s měkkou podrážkou.

### 5.1.2 Postup nácviku

Všechny prvky nejdříve nacvičujeme individuálně. Tedy učitel stojí v předu a žáci v pravidelných, bezpečných rozestupech naproti němu. Po ukázce učitele, žáci cvičí podle jeho instrukcí za doprovodu hudby nebo lépe učitel stále žákům předcvičuje. Ve školní tělesné výchově budeme upřednostňovat individuální nácvik, jelikož na všechny žáky vidíme, žáci se mezi sebou nemohou bavit a všichni cvičí. Další výhodou je, že veškeré prvky můžeme napojovat *gingou*, získáme tím kontinuální pohyb aerobního charakteru. Po správném individuálním zvládnutí prvků zařadíme nácvik ve dvojicích. Vzdálenost mezi dvojicemi je na dosah přímého úderu. Ve dvojicích provádíme nácvik technik nejprve pomalu, po osvojení pohybů můžeme zrychlit a přidat na razantnosti. Dalším stupněm je samotná hra. V *jogu* si žáci vyzkouší, co se naučili, ale především musí reagovat na oponenta a vše je improvizované.

V první řadě je třeba správně zvládnout základní postoj *cadeiru*. Pak můžeme postupně přejít na výuku *gingy*, kterou nejdříve nacvičujeme bez pohybů paží. Jakmile studenti umí *cadeiru* není těžké naučit je první úhyb *esquiva lateral*. Podobně je to s *esquiva de frente*, která je v podstatě sníženou *gingou*. Dále pokračujeme ve výuce *rolê*, *passagem*, *balanço* a můžeme využít různých kombinací těchto prvků a to i ve dvojicích. Zvládnutím výše uvedených pohybů získáme pohybový základ, na který navážeme kopy. Mezi nejjednodušší kopy z hlediska nácviku patří *meia lua de frente* a *martelo*. Opět nejdříve absolvujeme individuální výcvik obohacený sekvencemi prvků a po té techniky procvičujeme ve dvojicích. K běžným capoeiristickým cvikům je možné zařadit jednoduchou gymnastickou akrobaci v podobě přemetu stranou *au* a mostu *ponte*. Vše pak vyvrcholí v *rodê*, tedy v kruhu capoeiristů, kde žák předvede naučené dovednosti v improvizované hře *jogo*.

Výše uvedené můžeme považovat za hrubý základ capoeiry. Prvků je daleko více, inspirovat se můžete v následujícím textu.

### 5.1.3 Roda ve školní Tv

Pro účely školní výuky se musíme spokojit s reprodukovanou hudbou. Tedy bude se jednat pouze o simulovanou *rodu* bez správného *axé*. Jelikož nám schází orientační bod v kruhu v podobě *baterie*, od kterého se vchází do *rody*, musíme improvizovat. Buď ukážeme místo, kudy budou žáci vstupovat do *rody* a nebo zvolíme za pomyslnou *baterii* CD – přehrávač. Je možné do reprodukované hudby tleskat, nabudí to příjemnou atmosféru. Dbejte na to, že *roda* znamená kruh a tomu by mělo odpovídat uspořádání cvičenců. Žáci v *rodě* musí být také rovnoměrně rozestaveni, aby neunikala energie. Podobné přirovnání lze využít pro vysvětlení podstaty útvaru a zároveň motivaci studentů. Ostražitost a koncentrace stojících hráčů v *rodě* je podmínkou. V případě, že hráči uvnitř *rody* ohrožují capoeiristu stojícího po obvodu kruhu, je nutné z prevence úrazu na tento fakt aktivně reagovat a to buď odstoupit z kruhu či „odstrčit“ nebezpečného capoeiristu. Po uklidnění situace ihned zaujímá své původní místo v *rodě*. Z toho vyplývá, že neustále musí být všichni na pozoru, aby nedošlo k úrazu.

Z bezpečnostního hlediska je také důležité, umět správně vcházet do *rody*. Na začátku hry vstoupí dva capoeiristé dovnitř *rody* pod pomyslnou *baterii*, provedou dřep, podají si ruce a zahájí hru pomocí *ai*, *rolé* či jiného akrobatického prvku. Jakmile si chce některý z capoeiristů zahrát, oběhne kruh vnějškem a vejde dovnitř *rody*. Vstupním místem je okraj *baterie*. Zde musí být hráč obezřetný, aby nedošlo k nechtěnému kontaktu. Střídání se provádí ve vhodnou chvíli, kdy nikdo neútočí. Na svoji přítomnost capoeirista nejprve upozorní upaženou paží v prostoru mezi oběma hráči, poté co ho zaregistrují, vejde mezi oba hráče. Při tzv. kupování hry je nutné pohled směřovat na capoeiristu, s kterým chcete hrát a za zády mít jeho (nyní bývalého) oponenta. Ten si jde stoupnout do *rody* mezi ostatní. Tím je zajištěn plynulý chod *joga*. Dalším pravidlem je, že jsou většinou střídání hráči déle pobývající v *rodě*. Pravá *roda* má více rituálů a zásad, které se týkají nejen zmíněné problematiky, ale to sahá nad rámec této diplomové práce.

### 5.1.4 Vyučovací jednotka

Na začátku každé vyučovací jednotky zařazujeme rozcvičení. Prvky capoeiry je možné využít již v této fázi. V úvodní dynamické části lze použít cviky jako *gingu*, *pasagem*, *balanço*, *finta*

*armada* a to individuálně či ve dvojicích jako *jogo* (na signál se žáci mění ve dvojicích). Do samotného rozcvičení řadíme prvky jako *cadeira* k posílení nohou, *finta meia lua de compasso* k protažení vnitřní části stehna, *esquiva de frente* k protažení dolních končetin, kop *queixada* vedený pokrčenou nohou ke zlepšení pohyblivosti kyčelního kloubu, *finta queixada* a *finta armada* ke zlepšení pohyblivosti páteře, které můžeme završit pontem neboli mostem.

V hlavní části hodiny je vhodné začít nácvikem nových technik nejprve individuálně, tedy bez přítomnosti oponenta, na místě či přes tělocvičnu. Nové cviky kombinujeme s prvky již naučenými a vše vyplňujeme *gingou*. Po individuálním nácviku, kdy se žáci mohou plně věnovat učení se novým dovednostem bez rušivého vlivu oponenta, volíme nácvik technik ve dvojicích a to buď opět na místě, anebo přes tělocvičnu. Z hlediska motivace je vhodné dát studentům prostor pro jejich vlastní vyjádření - improvizaci. Zpočátku bude improvizace částečně řízená. V první fázi připomeneme studentům již naučené prvky a vyzveme je k jejich předvedení v libovolném pořadí. V další fázi mohou svoji kreativitu uplatnit ve dvojicích, kdy se pokusí o *jogo*. Ve výuce capoeiry můžeme využít téměř všechny didaktické styly výuky, ale nejvíce bude zastoupen styl příkazový, kdy veškerá rozhodnutí provádí učitel sám.

V závěru hodiny, po optimálním zvládnutí nácviku, zařadíme *rodu*. Vyučovací jednotku je vhodné zakončit strečinkem, s důrazem na dolní končetiny, hýždě a zádové svalstvo.

pozn.: Při výuce se doporučuje počítat portugalsky (číslovky do deseti jsou uvedeny v příloze).

### 5.1.5 Hudba ve výuce školní Tv

Vhodně zvolená hudební předloha ve spojení s účelným pohybem působí emotivně, odreaguje od fyzické a psychické únavy, pomáhá udržovat pozornost při zachování vysoké intenzity a nepřetržitosti cvičení (Wálová, 1985).

Z důvodu zachování autorských práv zde uvádím pouze internetový odkaz na možnost zakoupení hudebních nosičů.

<[http://www.axecapoeira-to.com/store/cd\\_index.htm](http://www.axecapoeira-to.com/store/cd_index.htm)>

## 5.2 Seznam cviků

### 5.2.1 Úvod

Každý prvek je nazván svým původním portugalským jménem s uvedenou výslovností v hranaté závorce. Poněvadž v Brazílii je spousta dialektů můžete se setkat i s jinou výslovností. Český překlad uvádím pouze u některých z nich pro zajímavost a lepší orientaci v textu. V trenérské praxi se užívá přednostně původního názvosloví, český překlad se nevyskytuje. Jednotlivé prvky jsou popsány slovně a pro lepší názornost jsou doplněny fotografiemi a některé z nich také videem z ukázkové hodiny. Dále uvádíme klíčové body, jež upozorňují učitele na stěžejní místa techniky a nejčastější chyby, kterých by se žák mohl dopustit. Podrobně uvádíme postup nácvičku prvků a posléze různé jejich kombinace využitelné ve hře.

pozn.: všechny prvky jsou popsány směrem vpravo, fotografie jsou pro lepší pochopení „zrcadlově“, samozřejmě veškeré techniky jsou proveditelné na obě strany

### 5.2.2 Obecné zásady

Capoeira je bojové umění a v každém bojovém umění je třeba oponenta. Proto techniky, které nacvičujeme prozatím individuálně, musí být simulovány tak, jako kdybychom útočili či reagovali na ofensivu. Zásadou je nízko situované těžiště pro lepší stabilitu a menší možnost zásahu, krytí obličeje a neustálé sledování imaginárního útočníka pohledem (nedívat se na zem, ale před sebe).

Při realizaci „fint“ (předstírání kopů) oponent musí uvěřit tomu, že daný kop opravdu bude proveden. Proto je zapotřebí vykonávat finty s maximálním nasazením pro překvapení soupeře.

Při cvičení ve dvojicích je nutné ohlídat, aby žáci udržovali správnou vzdálenost a nebyli příliš daleko od sebe.



### 5.2.3 Aplikace na školní Tv

Při nácviku nenaléháme na dokonalé zvládnutí prvků. Malá časová dotace pro výuku capoeiry neumožní precizní osvojení techniky a žáky to může odradit. Capoeira je charakteristická velmi nízkým situováním těžiště. Tato poloha je náročná zejména pro školní mládež, která na tuto zátěž není připravená. Je vhodné začít nácvik se zvýšeným těžištěm v ginze, cadeiře a ostatních prvcích. Capoeira klade vysoké nároky zejména na posílení dolních končetin a hýždí.

Pro naučení se správných zásahům by bylo nejvhodnější využívat lapy (úderové terče), jsme si vědomi, že takovéto vybavení školních tělocvičen je nadstandardem. Proto jsme zvolili náhradu v podobě nafukovacího balónku, ovšem jejich nevýhodou je, že nekladou odpor. V capoeiře jako terč při nácviku úderů bývá užívána dlaň partnera. Ve školní výuce tuto metodu praktikovat nebudeme.

### 5.2.4 Střeh

Je poloha těla v postoji, charakteristická připraveností k boji. Typické pro střeh je snížené těžiště, zvětšení základny a specifická poloha paží (I. Fojtík, 1984) .

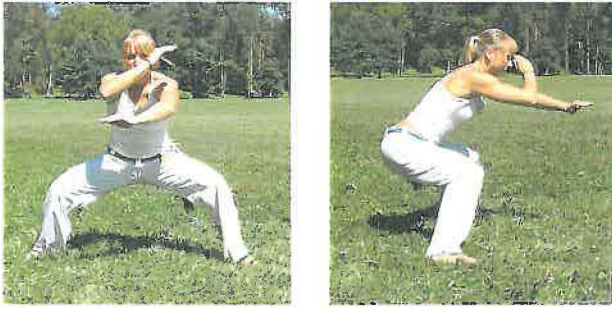
#### *Cadeira [kadejra] (židle)*

**Úvod:** Je základním postojem v capoeiře. Vychází z něho kopy, přesuny, úhyby a dokonce i ginga (základní krok). Jedná se o pevný postoj, proto není divu, že v překladu to znamená židle.

**Popis:** Podřep rozkročný, mírný předklon, rovná záda – pokrčit předpažmo poníž pravou (úhel právě 90°), ruka kryje obličej – pokrčit předpažmo dolů poníž levou (úhel v lokti je tupější).

pozn.: paže mohou být opačně

**Obr. 11: Cadeira**



**Klíčové body:**

- rovná záda,
- váha těla rovnoměrně rozložena na obě dolní končetiny,
- téměř paralelní postavení chodidel,
- pevné ruce.

**Časté chyby:**

- nedostatečné rozkročení,
- nerovnoměrné rozložení váhy těla,
- ohnutá záda,
- nedostatečně snížené těžiště,
- přehnaný předklon.

**Nácvik:** Jedná se o střeh ve stojné poloze, jeho nácvik bude chvilkovou záležitostí, a proto jej není třeba popisovat.

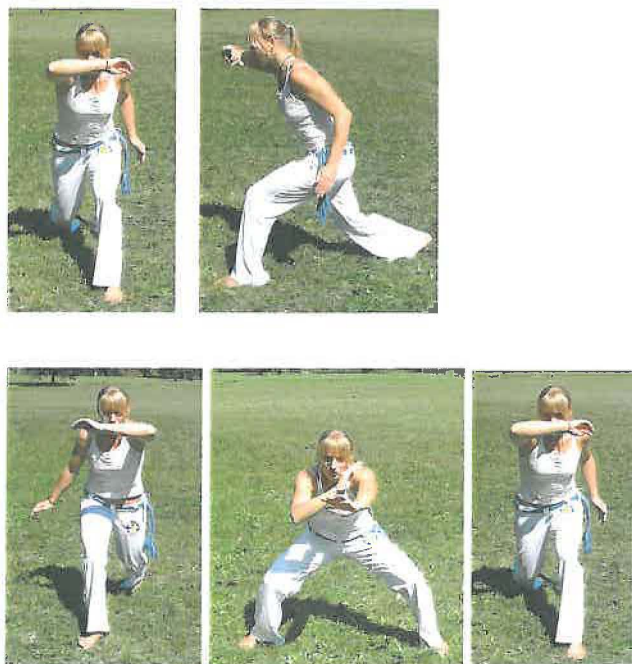
## 5.2.5 Pohyby

### *Ginga [žinga]*

**Úvod:** Ginga, přeneseně znamená kolébání tam a zpět (gingar = vrávorat), je základním pohybem v capoeiře. Tento „kolébavý“ pohyb je jedním z nejvýraznějších znaků, kterým se capoeira liší od ostatních bojových umění. Ginga capoeiristovi umožňuje neustálý pohyb stěžující protivníkovi zásah, narozdíl od stabilních postojů v jiných bojových umění. Z ginky vycházejí veškeré techniky, jako kryty, úhyby, klamavé pohyby, útok, ale i akrobacie a opět se do ní vracejí. Ginga tedy dává capoeiře neustálý pohyb. Capoeira *Angola* a *Regional* se odlišují formou ginky. V capoeiře *Angole* je ginga charakteristická svojí volností a individualitou, kdežto školy capoeiry *Regional* mají striktně danou podobu ginky, ale to neznamená zákaz vlastního stylu. Celkový pohyb by se měl shodovat s rytmem hraném baterií.

**Popis:** Výchozí polohou je podřep zánožný pokrčmo levou zevnitř - pokrčit předpažmo povýš levou, předloktí vodorovně, kryje obličej – pokrčit zapažmo poníž pravou, ruka u boku, ruce tvoří „mističky“. Přes cadeiru přechod do stejné pozice, tedy do ginky, ale opačně.

**Obr. 12: Ginga**



### **Klíčové body:**

- neustále nízko situované těžiště,
- váha je rovnoměrně rozložena na obou chodidlech (60 % hmotnosti přenést na chodidlo nohy, která je v momentu přenesení váhy nakročena vpřed),
- pevné ruce,
- nepřetržité krytí obličeje,
- plynulost pohybu,
- pohled vpřed.

### **Časté chyby:**

- propínání nohou v koleni,
- podřep zánožný dovnitř, křížení nohou,
- nadzvedávání chodidla nohy nakročené vpřed,
- „hopsání“, neudržení si stálé výšky podřepu,
- ohnutá záda,
- opačná práce rukou,
- nekrytí obličeje.

### **Nácvik:**

- pohyb pouze dolních končetin, nejdříve striktně ginga pravou vzad-cadeira – ginga levou vzad, poté plynule,
- to samé, ale přidat práci rukou ( možnost využití nafukovacího balónku či jiného předmětu pro uvědomění si krytí obličeje – balónek vždy v ruce, která kryje obličej, při cadeire předání balónku z jedné ruky do druhé),
- ginga ve dvojici, nejdříve zrcadlově proti sobě, posléze můžeme zkusit i kontra.

### *Passagem [pasažem](přechod)*

**Úvod:** Jedná se o různé druhy krokových variací z gingy užívaných ke zmatení či k úniku před protivníkem. Uvedeme si pouze jednu techniku.

**Popis:** Pohyb vychází z cadeiry a jedná se o přísun stranou opět do cadeiry. Přísun je prováděn v hlubším podřepu s důrazem do dálky. Ruce jsou vedeny z cadeiry malým kroužkem vycházejícím z ramen směrem dolů vně do výchozí polohy.

**Obr. 13: Pasagem**



#### **Klíčové body:**

- vést pohyb do dálky.

#### **Časté chyby:**

- narovnění se a vedení pohybu velkou měrou vzhůru, není to gymnastický přísun.

#### **Nácvik:**

- 3 gingy + passagem,
- to samé ve dvojicích zrcadlově,
- ve dvojicích ginga a passagem se snažím dostat za soupeřovi záda.

## *Rolê [holé]*

**Úvod:** Rolê je velmi často užívaným pohybem v capoeiře. Můžeme ho také považovat za obranný pohyb, lze ho využít např. k úniku před kopem.

**Popis:** Výchozím postojem je cadeira, z ní pokládáme ruce na zem jako při přemetu stranou, poté provedeme vzpor podřepmo rozkročný, pokračujeme v pohybu do cadeiry.

**Obr. 14:** Rolê



### **Klíčové body:**

- pohled stále vpřed, sleduji oponenta,
- těžiště nízko,
- celé dlaně na zemi,
- váhu přenést na ruce, umožňuje to rychlejší provedení,
- Nohy jsou rozkročeny.

### **Časté chyby:**

- pohled na ruce,
- přílišné oddálení nohou od podložky,
- opření se o zem pouze prsty rukou.

### Nácvik:

- cadeira + rolê, jednotlivci, dvojice přes tělocvičnu,
- 3 gingy + rolê, jednotlivci, dvojice,
- dvojice, oba současně 2 rolê vpravo + cadeira + 2 rolê vlevo, pohybovat se v myšleném kruhu.

### *Balanço [balanso](houpačka)*

**Úvod:** Balanço představuje pohyb používaný k vlastní relaxaci, vyčkávání na útok a matení oponenta.

**Popis:** Balanço opět vychází z cadeiry, kdy pomocí pohybu vedeného od hrudní části páteře se rozvlí horní polovina těla včetně ramen a krční oblasti za doprovodného střídavého krytí rukama, které stále chrání obličej před možným útokem. Můžeme zapojit i drobné poskakování.

**Obr. 15: Balanço**



### Klíčové body:

- práce paží s důrazem na krytí obličeje,
- těžiště nízko.

### Časté chyby:

- nadbytečné pohyby dolních končetin,
- nekrytí si obličeje.

### Nácvik:

- 3 gingy + 3 balanço,
- dvojice, kombinace ginga + balanço, různě, improvizace,
- dvojice, kombinace ginga + passagem + rolê + balanço, různě, improvizace.

### 5.2.6 Obranné pohyby

Na rozdíl od jiných bojových umění capoeira využívá především úhybů, krytů minimálně. Technika úhybů slouží k uniknutí těla z dráhy útoku soupeře (Fojtík, 1993).

#### *Cocorinha [kokoriňa]*

**Úvod:** Cocorinha je typickým prvkem tradiční capoeiry Regional. Je jednou z možností, jak se vyhnout obloukovým kopům a galopante.

**Popis:** Z cadeiry provedeme přes čtvrtobrat vpravo vzpor dřepmo pravou (lépe provést poskokem vpřed do čtvrtobratu), levá noha je pro lepší stabilitu na špičce – pokrčit předpažmo zevnitř povýš levou, předloktí vodorovně, kryje obličej – úklon hlavy vpravo, oči sledují útočný pohyb. Z cocorinhy vstáváme opět přes cadeiru.

Obr. 16: Cocorinha



#### **Klíčové body:**

- krytí obličeje,
- úklon hlavy, pohled vpřed,
- ke kopu či útoku paží se stavíme zády.



### Časté chyby:

- obě chodidla na patách znesnadňují stabilitu,
- nekryjí si obličej.

### Nácvik:

- 2 gingy + cocorinha,
- dvojice, oba zrcadlově dvě gingy, útočník provádí galopante, obránce uhýbá cocorinhou,
- to samé, ale útočník provádí meia lua de frente.

### *Esquiva lateral [eskiva lateral](boční úhyb)*

**Úvod:** Patří k nejčastěji užívaným defenzivním technikám. Používáme ji k obraně před galopante, obloukovými a přímými kopy.

**Popis:** Z cadeiry provedeme úklon vpravo - pokrčit předpažmo povýš levou, předloktí vodorovně, kryje obličej - upažit vzad poníž levou (mírně pokrčit) - oči sledují útočný pohyb.

### Obr. 17: Esquiva lateral



### Klíčové body:

- rovná záda, pravý bok se opírá o stehno pravé nohy,
- váha těla rovnoměrně rozložena na obě dolní končetiny,
- krytí obličej,

- uhýbáme ve směru kopu, tedy když je veden kop doprava, provádíme esquivu lateral doprava.

### Časté chyby:

- ohnutá záda,
- podřep únožný pokrčmo,
- nekrytí si obličej.

### Nácvik:

- cadeira + esquiva lateral vpravo + cadeira + esquiva lateral vlevo,
- 2 ginky + esquiva lateral,
- 2 ginky + rolê + esquiva lateral,
- dvojice, oba zrcadlově dvě ginky, útočník provádí meia lua de frente , obránce uhýbá esquivou lateral, můžeme zvolit i další kopy.

### *Esquiva de frente [eskiva dži frenči](úhyb ze předu)*

**Úvod:** Tento úhyb je pro začátečníky snadno proveditelný, neboť se jedná o sníženou gingu. Své uplatnění nalézá jako obrana u všech kopů, i když mnohdy je snadnější provést esquivu lateral, poněvadž její zaujetí je rychlejší a méně namáhavé.

**Popis:** Z cadeiry provedeme vzpor pravou podřepmo (úhel mezi bércelem a stehnem je právě 90°) zánožný pokrčmo levou zevnitř - pokrčit předpažmo povýš levou, předloktí vodorovně, kryje obličej – úklon hlavy vpravo, oči sledují útočný pohyb.

**Obr. 18: Esquiva de frente**



### **Klíčové body:**

- při nadzvednutí oporové ruky nespadnu,
- oporová ruka je celou dlaní na zemi,
- krytí obličeje,
- uhýbáme ve směru kopu, tedy když je veden kop doprava, provádíme esquivu de frente doprava.

### **Časté chyby:**

- ostrý či tupý úhel mezi bércelem a stehnem předkročené nohy,
- podřep zánožný pokrčmo dovnitř, křížení nohou,
- přílišná opora o ruku,
- nekrytí si obličeje.

### **Nácvik:**

- cadeira + esquiva de frente vpravo + cadeira + esquiva de frente vlevo,
- 2 ginky + esquiva de frente,
- 3 ginky + esquiva lateral vpravo + esquiva de frente vlevo,
- dvojice, oba zrcadlově dvě ginky, útočník provádí meia lua de frente , obránce uhýbá esquivou de frente, můžeme zvolit i další kopy.

### ***Esquiva queixada [eskiva kešada]***

**Úvod:** Esquiva queixada vychází z ginky a je velmi podobná cadeiře, proto není těžké se ji naučit. Setkáme se s ní při nácviku kopu queixada, od kterého je také odvozen její název. Je výhodné ji uplatňovat jako obranu před kopy s následným útokem queixadou či jiným kopem.

**Popis:** Z ginky levou vpřed provedeme přenosem podřep rozkročný - předklon - pokrčit upažmo levou (úhel právě 90°), ruka kryje obličej – pokrčit upažmo pravou, předloktí vodorovně – otočit hlavu vlevo.

**Obr. 19: Esquiva queixada**



**Klíčové body:**

- váha těla rovnoměrně rozložena na obě dolní končetiny,
- pohled přes ruku,
- krytí obličeje,
- ke kopu či útoku paží se stavíme zády .

**Časté chyby:**

- nedostatečné rozkročení,
- nerovnoměrné rozložení váhy těla,
- ohnutá záda,
- nesnížené těžiště,
- nekrytí si obličeje.

**Nácvik:**

- ginga + esquiva queixada + ginga,
- esquiva de frente + esquiva queixada + esquiva lateral + 2 ginky (viz DVD ukázková hodina),
- ve dvojicích provádíme volně gingu, esquivy lateral, de frente, queixada a balanço,
- dvojice, kontra ginga, útočník provádí queixadu, obránce uhýbá esquivou queixada a pokračuje v kopu queixada, původní útočník uhýbá esquivou de frente + 2 kontra ginky a na druhou stranu.

## *Negativa [negačiva]*

**Úvod:** Negativa se především užívá v kombinaci s esquiva de frente a rolê. Jako úhyb se uplatňuje u obloukových kopů.

**Popis:** Z cadeiry provedeme přenosem a čtvrtobratem vpravo mírný klik (pro začátek vzpor) na pravé vpravo - dřepmo přednožný pravou pokrčmo - pokrčit upažmo levou, předloktí vodorovně, kryje obličej - ohnutý předklon - úklon hlavy vpravo, oči sledují útočný pohyb.

**Obr. 20: Negativa**



### **Klíčové body:**

- při nadzvednutí oporové ruky nepadnu,
- oporová ruka je celou dlaní na zemi,
- krytí obličej,
- přednožená noha je celým chodidlem na podlaze,
- ke kopu se stavíme zády.

### **Časté chyby:**

- „flexovaná“ přednožená noha, pozor, může dojít k úrazu,
- příliš rozkročené nohy, nebezpečné především pro pány,
- nekrytí si obličej,
- nesnížené těžiště.

### **Nácvik:**

- cadeira + negativa vpravo + cadeira + negativa vlevo,
- esquiva de frente vlevo + troca (tzn. změna, „výměna nohou“) + negativa vpravo + rolê vpravo,

- dvojice, oba zrcadlově 3 gingy, útočník provádí *meia lua de compasso*, obránce uhybá negativou.

### 5.2.7 Kopy

Jedná se o údery prováděné dolními končetinami. Z hlediska capoeiry je můžeme rozdělit na přímé a obloukové. Při hře v *rodě* je nutné zvážit vhodnost užití přímých kopů, někteří hráči mohou posléze jednat agresivně.

#### *Armada*

**Úvod:** Armada patří mezi obloukové kopy s obratem. Je vhodná pro začátečníky, ale díky obratu mnohým ztěžuje orientaci a stabilitu. Obratu se zde využívá k získání dostatečné energie k provedení kopu. Kop je mířen na obličej patou.

**Popis:** Cadeira - krok levou vpřed zkřížmo - obratem vpravo do stoje snožného zkřížmo pravou vpřed – přednožením pravé vzhůru oblouk zevnitř do gingy pravou vzad. Paže po celou dobu kryjí obličej a napomáhají udržení stability při kopu. Pozor, při obratu nesmíme ztratit kontrolu nad protivníkem, neustále ho musíme sledovat pohledem, proto využíváme „baletního obratu“ (do obratu je veden nejprve trup, který je následován hlavou v momentě nutnosti, ta se otáčí, co nejrychleji, pro minimální ztrátu očního kontaktu s oponentem).

**Obr. 21: Armada**



**Klíčové body:**

- sledování oponenta,
- dokončení obratu a až poté vést kop,
- kop vychází z kyčelního kloubu,
- stojná noha je celou plochou chodidla na zemi,
- krytí obličeje.

**Časté chyby:**

- pokrčená kopající noha,
- napnutá stojná noha (horší z hlediska stability),
- záklon,
- špatná práce hlavy při obratu.

**Nácvik:**

- 3 ginky + finta armada (pouze obrat bez kopu) do cadeiry,
- 3 ginky + armada,
- finta armada do cadeiry + ginga + armada + 2 ginky,

- dvojice, jeden provádí 3 giny + armada, druhý drží v ruce balónek jako terč ve výšce hlavy při cadeiře,
- dvojice, oba zrcadlově dvě giny, útočník provádí armadu, obránce uhýbá esquivou lateral, esquivou de frente, cocorinhou nebo negativou.

### *Chapa de frente [čapa dži frenči]*

**Úvod:** Chapa je jedním z přímých kopů. Můžeme ji provádět i s obratem. V tomto případě ji nazýváme Chapa de costas. Jedná se o tvrdší kop, kterým můžeme při správném načasování odrovnat soupeře. Kop vychází z cadeiry či giny a je mířen do oblasti břicha. Můžeme také využít „zákroku“ k přiblížení se k soupeři.

**Popis:** Z giny pravou vpřed provedeme stoj na pravé - pokrčit přednožmo levou, bérce svisle - vytočením chodidla pravé vytrčit flexovanou levou dolní končetinu do váhy úklonmo (noha je vodorovně). Paže napomáhají udržení stability při kopu. Úderovou plochou je chodidlo.

**Obr. 22: Chapa de frente**



### **Klíčové body:**

- stojná noha je pokrčena celou plochou chodidla na zemi,
- kompenzační odklon,
- odtlačuji protivníka, vedu kop do dálky.

### **Časté chyby:**

- napnutá stojná noha (horší z hlediska stability),
- vysazení pánve,



- kop veden nártem.

### **Nácvik:**

- 3 ginky + chapa de frente,
- cadeira + chapa de frente,
- dvojice, jeden provádí 3 ginky + chapa de frente, druhý tvoří terč, pomocí předloktí tzv. boxerský kryt (skrčit předpažmo dolů poníž, předloktí na hrudníku), útočník odstrkává soupeře zásahem do předloktí,
- dvojice, oba zrcadlově tři ginky, útočník provádí chapa de frente, obránce uhýbá esquivou lateral nebo esquivou de frente,
- dvojice, útočník provádí meia lua de compasso, obránce uhýbá esquivou lateral a odpovídá chapou de frente z „volné“ nohy (tzn. při esquivě lateral vpravo je levá noha nohou kopající), protivník uhýbá esquivou de frente + 3 ginky.

### ***Martelo [martelo](kladivo)***

**Úvod:** Martelo je oblíbeným kopem při rychlejší hře. Patří mezi výbušné, direktní kopy, kde úderovou plochou je propnutý nárt. Jedná se o rychlý a v některých situacích nevyzpytatelný útok. Proto ostražitost a kontrola žáků v intenzitě kopů je na místě. Martelo má mnoho výchozích poloh, můžeme ho provést z ginky, z cadeiry, z předkroku, ale i z esquivy. Martelo se velmi podobá předchozímu kopu chapa de frente.

**Popis:** Z ginky pravou vpřed provedeme stoj na pravé - pokrčit přednožmo levou, bérec svisle - vytočením chodidla pravé a otevřením pánve propnout levou nohou do váhy úklonmo. Paže napomáhají udržení stability při kopu a zároveň kryjí obličej. Kop míříme na obličej či do odkrytého boku protivníka, úderovou plochou je nárt nebo holeň.

**Obr. 23: Martelo**



**Klíčové body:**

- stojná noha je celou plochou chodidla na zemi,
- vytočit chodidlo stojné nohy a zároveň otevřít pánev,
- kompenzační odklon,
- krýt si obličej,
- dopomoc rukou.

**Časté chyby:**

- „flexovaná“ kopající noha,
- neudržení stability,
- provedení příliš blízko či daleko k oponentovi,
- kop veden příliš vysoko.

**Nácvik:**

- dvojice, jeden provádí 3 ginky + martelo ze zadní nohy, druhý drží v ruce balónek jako terč ve výšce hlavy při cadeiře, obdobně dvě ginky a předkrokem martelo (kopající nohou je ta , co byla v ginze vepředu),
- dvojice, oba zrcadlově tři ginky, útočník provádí martelo ze zadní nohy, obránce uhýbá esquivou lateral, esquivou de frente,
- dvojice, první provádí armadu vpravo, druhý uhýbá esquiva de frente vlevo a následně předkrokem provede martelo levou zpět do ginky, první se sníží do esquiva de frente vlevo + 3 ginky.

### *Meia lua de compasso [meia lua dži compasso](půlměsíc s nárokem)*

**Úvod:** Meia lua de compasso je často užívaným kopem. Patří mezi nejúčinnější a nejtvrdší obloukové kopy. Úderovou plochou je pata. Začátečníky nejprve učíme meia lua de compasso s oporou oběma rukama, posléze jen s jednou. Nácvik je výhodné provádět přes finta meia lua de compasso, které můžeme zařadit i do rozcvičky. Kop vychází z nároku z cadeiry eventuálně z gingy, ale to je složitější.

**Popis:** Cadeira - krok levou vpřed zkřížmo - přenosem vzpor podřepmo únožný pravou - otočit trup vlevo, hledíme dopředu, ne na ruce. Do této polohy se jedná o finta meia lua de compasso. Kop provedeme zanožením pravé vzhůru oblouk zevnitř do gingy pravou vzad, zároveň vzpřímit trup.

**Obr. 24: Meia lua de compasso**



### **Klíčové body:**

- pohled stále na oponenta,
- propnutá kopající noha,
- nízko těžiště, situovat ho nad stojnou dolní končetinu,
- nevést nohu příliš vysoko,

- celé plochy dlaní na zemi.

### Časté chyby:

- propnutá stojná noha,
- opačné otočení trupu,
- pohled na ruce,
- tělo příliš daleko od stojné nohy.

### Nácvik:

- 2 gíngy + finta meia lua de compasso, zpět do cadeiry,
- 3 gíngy + meia lua de compasso,
- finta meia lua de compasso vpravo, zpět do cadeiry + meia lua de compasso vlevo + 2 gíngy a na druhou stranu,
- dvojice, oba zrcadlově tři gíngy, útočník provádí meia lua de compasso , obránce uhýbá esquivou lateral nebo esquivou de frente,
- dvojice, improvizace, jeden provádí finta meia lua de compasso a meia lua de compasso, druhý uhýbá, pak výměna rolí.

### *Meia lua de frenty [meia lua dži frenči](půlměsíc ze předu)*

**Úvod:** Meia lua de frenty, relativně jednoduchý obloukový kop na naučení, vychází z cadeiry. Používá se při pomalejší hře např. v *Benguele*, vyvarujte se jeho vykonání v *São bento grande*.

**Popis:** Z cadeiry provedeme mírný podřep - pokrčit únožmo levou, bērec téměř svisle - obloukem dovnitř přednožit povýš levou a zpět do cadeiry. Paže napomáhají udržení stability při kopu. Úderovou plochou je pata. Kop je mířen na hlavu. Sousednost pohybů po ginze je následující: gínga levou vpřed, cadeira, meia lua de frenty levou nohou, zpět do cadeiry a gínga vlevo. Výsledný pohyb není striktně veden přes cadeiru, spíše se jedná o výkrok stranou.

**Obr. 25: Meia lua de frenty**



**Klíčové body:**

- stojná noha je celou plochou chodidla na zemi,
- kopající noha je propnutá,
- kompenzační odklon.

**Časté chyby:**

- napnutá stojná noha (horší z hlediska stability),
- opačné vedení oblouku,
- špatná souslednost po ginze.

**Nácvik:**

- přímo před sebe postavíme židli a z cadeiry vedeme kopající nohu nad židlí a zpět do cadeiry,
- 2 ginky + meia lua de frente,
- dvojice, jeden provádí 2 ginky + meia de frenty, druhý drží v ruce balónek jako terč ve výšce hlavy při cadeiře,
- dvojice, oba zrcadlově dvě ginky, útočník provádí meia lua de compasso , obránce uhýbá esquivou lateral, esquivou de frente nebo cocorinhou.

### ***Queixada [kešada](mohutná brada)***

**Úvod:** Začátek kopu je již popsán jako esquiva queixada, poté kop vedeme obdobně jako armadu. Kop mříme na hlavu.

**Popis:** Z ginky pravou vpřed přejdeme do esquivy queixady, „zákrokem“ stoj snožný zkřížmo, pravou vpřed. Do této polohy se jedná o finta queixada. Kop učiníme přednožením pravé vzhůru oblouk zevnitř do ginky pravou vzad. Paže po celou dobu kryjí obličej a napomáhají udržení stability při kopu.

**Obr. 26: Queixada**



### **Klíčové body:**

- kop vychází z kyčelního kloubu,
- stojná noha je celou plochou chodidla na zemi,
- krytí obličej,
- napnutá kopající noha.

### **Časté chyby:**

- zvedání stojné nohy do výponu,
- vysazená pánev,
- nekrytí si obličej.

### **Nácvik:**

- 3 ginky + finta queixada do cadeiry,
- 2 ginky + queixada,

- 3 gingy + 2 queixady za sebou,
- dvojice, jeden provádí 2 gingy + queixada, druhý drží v ruce balónek jako terč ve výšce hlavy při cadeiře,
- dvojice, oba zrcadlově dvě gingy, útočník provádí queixadu , obránce uhýbá esquivou lateral, esquivou de frente, cocorinhou nebo negativou,
- dvojice, kontra ginga, útočník provádí queixadu, obránce uhýbá esquivou queixada a ihned odpovídá martelem z přední nohy, oponent uhýbá esquivou queixada + 2 kontra gingy a na druhou stranu.

### 5.2.8 Akrobacie

V capoeiře se akrobatické prvky nazývají *floreios*, což znamená okrasy. Velmi se podobají akrobacii v break dance a gymnastických prostných. Z gymnastické akrobacie můžeme využít stoj na ruce, stoj na hlavě, přemet vpřed, přemet vzad, rondat, salto atd. Akrobatická cvičení rozvíjejí zejména obratnost, prostorovou orientaci, schopnost rychle reagovat na změnu pohybové situace a s tím související nervosvalovou koordinaci (Hedvábný, 1992).“

#### *Aú [au](přemet stranou)*

**Úvod:** Aú je nejjednodušším a nejčastěji předváděným akrobatickým prvkem. V capoeiře se používá při vstupu do rody, také jako únik či přiblížení se k soupeři. Uvádím zde aú charakteristické pro capoeiru Regional, v capoeiře Angole je aú uzavřené (pokrčené nohy).

**Popis:** Aú je v podstatě přemet stranou. Rozdíl je v tom, že začínáme a končíme pohyb v cadeiře. Při provádění aú musíme sledovat očima partnera.

**Obr. 27: Aú**



**Klíčové body:**

- plynulý přechod z cadeiry do aú,
- pohled stále dopředu, sledují oponenta.

**Časté chyby:**

- provádění aú zády k oponentovi.

**Nácvik:**

- cadeira + aú,
- rolê vpravo + esquiva lateral vpravo + aú vlevo + 2 gíngy,
- ve dvojicích přes tělocvičnu cadeira + rolê + cadeira + aú,
- dvojice, oba současně 2 aú vpravo + esquiva lateral vpravo + 2 aú vlevo + 2 gíngy, pohybovat se v myšleném kruhu.



## **Ponte** [ponte](most)

**Úvod:** Základním kamenem ve většině prvcích akrobacie v capoeiře je most. Je nutnou dovedností předcházející úspěšné provedení přemetu vpřed či vzad. Tímto prvkem mohou svoji hru obohatit flexibilní žáci.

**Popis:** Ponte je modifikovaný gymnastický most, kdy neopelujeme na snožené nohy v mostě, naopak je lepší je mít rozkročené z hlediska stability. Opět se díváme vpřed na oponenta. Vycházíme z esquiwa de frente vlevo – vyměníme oporové ruce, otočit pravou ruku tak, aby prsty směřovaly dozadu a zvolna přes pravou ruku a pravou nohu se převrátíme do mostu a z mostu přes levou ruku vstaneme do cadeiry.

**Obr. 28: Ponte**



### **Klíčové body:**

- pohled stále dopředu, sleduji oponenta.

### **Časté chyby:**

- špatně položená ruka (v tomto případě pravá),
- pohled na ruce.

## **Nácvik:**

- z lehu na zádech most a zpět do lehu,
- z lehu na zádech most a pokusit se vstát do cadeiry překlopením přes levou ruku a levou nohu, zkusit na obě strany,
- esquivada de frente + ponte + cadeira.

## **5.2.9 Sekvence z ukázkové hodiny**

### **ukázková hodina:**

- 1) 3 gingy + 3 balanço,
- 2) esquivada de frente vpravo + esquivada queixada (pravou vpřed) + esquivada lateral vpravo + 2 gingy a na druhou stranu,
- 3) passagem vpravo + esquivada lateral vpravo + rolê vlevo + 2 gingy a na druhou stranu
- 4) Dvojice: ve dvojicích provádíme improvizovaně gingu, balanço, esquivu lateral, esquivu de frente, esquivu queixada, rolê, passagem, finta meia lua de compasso
- 5) Dvojice: útočník – meia lua de frente vpravo (kopu levou) do cadeiry + pravou martelo do cadeiry, obránce – esquivada lateral vlevo + esquivada de frente vpravo, oba zrcadlově 3 gingy a na druhou stranu
- 6) Dvojice: oba provádějí zrcadlově rolê + 3 gingy a na druhou stranu
- 7) finta meia lua de compasso vlevo zpět do cadeiry + rolê vpravo do cadeiry + martelo pravou do cadeiry + 2 gingy

pozn.1: ve videu špatně pojmenovávám passagem, nazývám ho pulou (skok)

pozn.2: dívky jsem učila také galopante, úder rukou, který se v tomto videu objevuje, ale v seznamu cviků ho neuvádím

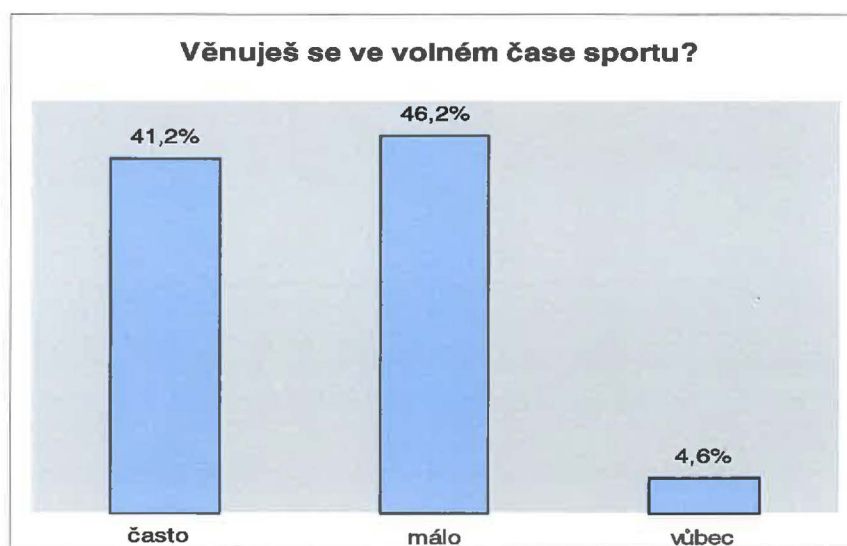
## 6. Výsledky

### 6.1 Sport a volný čas

Tato otázka zjišťovala informace o vztahu studentek ke sportu, jaké sporty jsou jejich nejoblíbenější či nejvíce provozované.

Následující graf nám přináší údaj, v jaké míře se respondenti zabývají ve svém volném čase sportu. Na výběr bylo ze tří možných odpovědí: často, málo, vůbec.

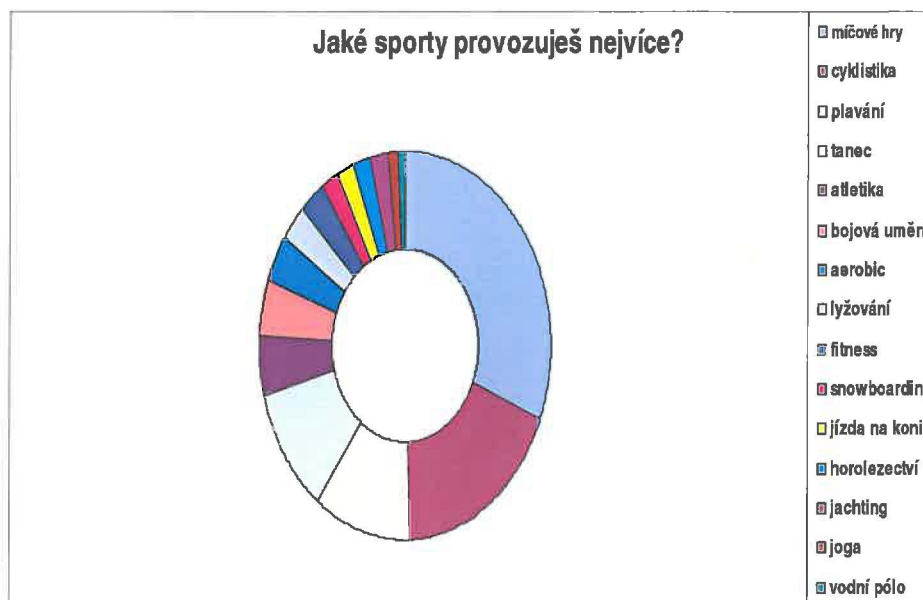
Graf č. 1: Volný čas strávený sportem



30 dívek z 65 dotázaných uvedlo, že se věnuje sportu pravidelně (1 - 2 x týdně), kdežto 32 dívek se přiznalo, že tráví sportem malou část svého volného času a 3 dívky dokonce vůbec žádný.

Následovala doplňující otázka k zjištění náplně jejich volného času „Jaké sporty provozuješ nejvíce?“, tedy jaké sporty patří mezi jejich oblíbené. Tento graf není popsán procentuálním zastoupením, jelikož někteří respondenti uvedli výčet sportů, kterým se věnují a jiní pouze jen jeden jejich nejprovozovanější.

Graf č. 2: Provozované sporty



Z grafu je patrné, že největší oblíbenosti se těší míčové hry, po nich následuje cyklistika, plavání a tanec. Pod pojmem atletika je zahrnuto i rekreační běhání. Jen pro zajímavost zdůrazňuji, že bojová umění se umístila v žebříčku na šestém místě před aerobikem.

## 6.2 Brazilská kultura

V tomto oddílu zazněly dvě otázky a to, jestli se doposavad setkaly s capoeiru, jestli ano, uvést kde a zjištění oblíbenosti brazilské kultury.

S capoeiru se již dříve setkalo 25% dotázaných, tedy 16 dívek z 65. Za nejčastější místo zhlédnutí capoeiry uváděly televizi, tam se o ní dozvěděla polovina žákyň. Další 4 dívky se s capoeiru seznámily ve škole, vystoupení capoeiry viděly 3 děvčata a jedna žákyně potkala cvičící capoeiristy v parku.

Na dotaz „Máš ráda brazilskou kulturu?“ odpovědělo 74% dotázaných kladně.

### 6.3 Ukázková hodina capoeiry

Další tři otázky se týkaly provedené ukázkové hodiny capoeiry.

První z nich zněla „Zaujala tě seznamovací hodina capoeiry?“ Na výběr měly ze čtyř možností: skvělé, ano, jde to , ne.

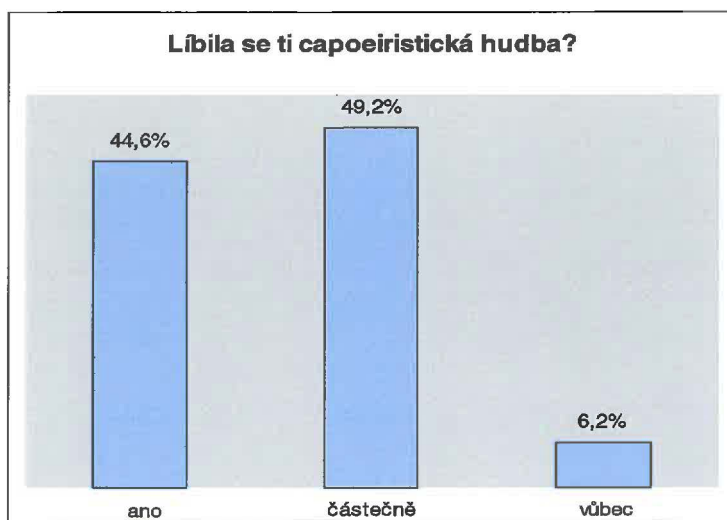
Graf č. 3: Seznamovací hodina capoeiry



Z grafu můžeme vyčíst, že ukázková hodina měla úspěch. V podstatě 78%, tedy 50 dívek z 65, zaujala seznamovací hodina capoeiry. 13 dívek odpovědělo, že to ušlo a pouze dvou dívkám se ukázková hodina nelíbila.

Další dotaz se týkal capoeiristické hudby, která je pro naši kulturu neobvyklá. Dívky mohly volit ze tří odpovědí viz graf č. 4.

Graf č. 4: Capoeiristická hudba



Hudba použitá při cvičení se líbila 29 dívkám, 32 částečně a 4 vůbec z 65 dotázaných.

Následující dotaz směřoval k tomu, co jim na ukázkové hodině nejvíce vadilo. Některé žákyně v dotazníku označily více možností.

Graf č. 5: Co se na ukázkové hodině nelíbilo

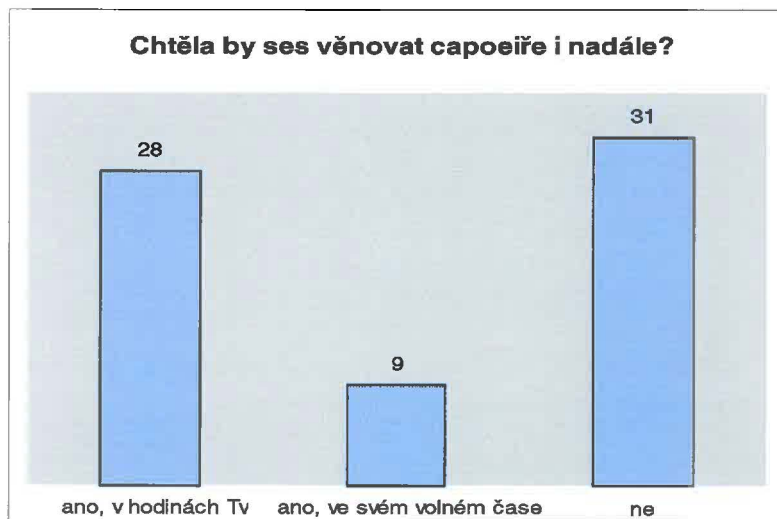


Podle toho, co jsem uvedla výše, je směřodatnou odpovědí „nic mi nevadilo.“ Tu volilo 35 dívek z 65. Dále 19 x byla označena kolonka „připadalo mi to komplikované“, 11 x „bylo mi to cizí“, 4 x „fyzicky náročné“, 2 x „hudba“ a jednou „lektorka“.

## 6.4 Věnování se capoeiře

Poslední otázka se týkala toho, zda by se studentky chtěly dále věnovat capoeiře v hodinách Tv či dokonce ve svém volném čase.

Graf č. 6: Věnování se capoeiře



Studentky označily současně dvě odpovědi „ano, v hodinách Tv“ a „ano, ve svém volném čase“ a nebo pouze jednu z nich, neuvádím proto v grafu procentuální zastoupení, ale pouze počet jejich zaškrtnutí. Za směrodatnou odpověď můžeme považovat kolonku „ne“, tedy nechci se věnovat capoeiře nadále, kterou vyplnilo 31 dívek, což činí 47,7%. Více než polovina by se capoeiře chtěla věnovat v hodinách tělesné výchovy a několik z nich dokonce ve svém volném čase.

## 7. Diskuze a závěry

### 7.1 Diskuze

První otázka ankety se týkala pohlaví. Ale nakonec jsem ukázkovou hodinu aplikovala pouze na dívky. Učinila jsem tak z několika důvodů. Děvčata jsou tanečněji více nadaná a proto jsem usoudila, že jim hodina capoeiry bude bližší než chlapcům. I když capoeira je bojovým uměním a především pánskou záležitostí, v začátcích nácviku má více podobu taneční. Je to dáno především individuálním nácvikem, neboť až po téměř dokonalém zvládnutí techniky je možný nácvik ve dvojicích. Dalším z důvodů aplikování ukázkové hodiny capoeiry pouze na dívky, byla obava z koordinační náročnosti cvičení, která by chlapcům mohla dělat problémy. A v neposlední řadě je capoeira podobná aerobnímu cvičení na hudbu s bojovými prvky a je možné, že by to zapříčinilo jistou nelibost k jejímu praktikování. Situace by mohla být jiná, kdyby jim předcvičoval učitel (nejlépe ovládající toto bojové umění) a podstatná část hodiny by byla věnována akrobacii, kopům a hodinu by jsme vedli více kontaktně. Obohatit by jsme ji mohli také o prvky brazilského jiu-jitsu, které s capoeiru souvisí. Bylo by vhodné žáky (i dívky) seznámit a motivovat pomocí capoeiristického videa nebo vlastní ukázkou před začátkem lekce. Tím dávám podnět pro mé další nástupce k realizaci výuky capoeiry u chlapců a porovnání s výsledky žen.

### 7.2 Závěr

Z výše uvedených výsledků, lze usoudit, že capoeira ve školní výuce dívek ( u chlapců nebyl proveden výzkum) by byla zajímavým obohacením výuky školní Tv a má budoucnost. Hodina capoeiry byla kladně ohodnocena, ale samozřejmě velkou měrou závisí na vyučujícím, který vede tuto hodinu, na jeho schopnostech, zkušenostech, sympatiích a odvaze, zkusit něco nového.

Lépe se capoeira vyučuje ve třídách, jež tolik neholdují míčovým hrám a naopak mají rádi cvičení při hudbě či gymnastiku. U tříd, kde většina prošla dostatečnou motoricko-funkční přípravou, můžeme zkusit jednoduchou akrobacii. To by hlavně mohli uvítat chlapci, neboť je



akrobacie v capoeiře podobná break dance. Každopádně můžeme capoeiru předávat jako aerobní cvičení na hudbu, jež využívá různých prvků, které jsou vyplňovány gingou v kontinuální pohyb.

Doporučujeme capoeiru zařezovat do výuky školní tělesné výchovy nejen v uceleném bloku, ale i k obohacení stereotypních rozcviček, gymnastiky, aerobicu a posilování po celý školní rok.

## 8. Seznam použité literatury

1. APPELT, K., LIBRA, M. *Gymnastické názvosloví : cvičení prostrná a akrobatická*. Praha: Karolinum, 1998. 87s. ISBN 80-7184-714-3.
2. FIEDLER, M. *Hip hop forever*. Olomouc: Hanex, 2003. 71s. ISBN 80-85783-41-X.
3. FOJTÍK, I. *Džudó, karatedó, aikidó, sebeobrana*. Praha: Svoboda, 1998. 56s. ISBN 80-205-0556-3.
4. FOJTÍK, I. *Úpoly ve školní tělesné výchově I*. Praha: Univerzita Karlova, 1984. 141s.
5. FOJTÍK, I. *Úpoly ve školní tělesné výchově II. : karatedó, aikidó, sebeobrana*. Praha: Univerzita Karlova, 1990. 149s.
6. FRIČ, Alberto Vojtěch. *Hadí ostrov. Jihlava: Madagaskar*. Praha: Titanic, 1995. 149s. ISBN 80-901687-4-4, ISBN 80-85909-06-5.
7. HEDVÁBNÝ, P. *Protahování a akrobacie v bojových sportech I. : akrobacie*. Adamov: Temple, 1992. 77s. ISBN 80-901295-7-9.
8. NESTOR. *The little capoeira book*. Berkeley(California): North Atlantic Books, 1995. 143s. ISBN: 1-55643-199-6.
9. REGULI, Z.: *Úpolové sporty : distanční studijní text*. Brno: MU FSpS, 2005. 133s. ISBN 80-210-3700-8.
10. WÁLOVÁ, Z. *Gymnastika s hudebním doprovodem ve školní TV : určeno pro posluchače FTVS,*. Praha: SPN, 1985. 117s.
11. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů : od aikida k zenu*. Praha: Naše vojsko, 2002. 157s. ISBN 80-206-0613-0.

### Elektronické zdroje:

*Capoeira* [online]. Dostupné z: <<http://en.wikipedia.org/wiki/Capoeira>>.

*Články o capoeire* [online]. Dostupné z: <<http://www.capoeira-carreira.com>> .

*Historie capoeiry* [online]. Dostupné z: <<http://www.axecapoeira-to.com>>.

*Charakteristika bojových umění* [online]. Dostupné z: <<http://encyklopedie.seznam.cz/heslo/124587-bojove-umeni>>.

*Metodologie závěrečné práce* [online]. Dostupné z: <<http://intra.ftvs.cuni.cz/hendl/index.html>>.

*Základní cviky capoeiry* [online]. Dostupné z: <[http://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_capoeira\\_techniques](http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_capoeira_techniques)>.

## 9. Přílohy

### Slovníček pojmů

**Agôgô:** capoeiristický hudební nástroj (dvojitý kravský zvonec).

**Angola:** tradiční styl capoeiry.

**Angoleiro:** žák capoeiry Angoly.

**Capoeira Contemporânea:** viz. capoeira Actual

**Apelido:** přezdívka

**Armada:** kop s otočkou.

**Atabaque:** velký buben.

**Aú:** přemet stranou.

**Axé:** podle náboženství candomblé je axé duchovní energií, která je přítomna ve všech hmotných věcech celého vesmíru.

**Balanço:** pohyb v capoeirě vycházející z cadeiry.

**Baterie:** řada nástrojů v rodě.

**Batuque:** zaniklé africké bojové umění používající převážně podmetry.

**Benguela:** druh pomalejší, technické hry v capoeirě Regional.

**Berimbau:** hlavní nástroj capoeiry.

**Break dance:** taneční styl se spoustou akrobacie zahrnující uprock atd.

**B-boying:** neboli break dance.

**Cadeira:** základní postoj.

**Candomblé:** Africko-brazílské náboženství nejvíce rozšířené ve státě Bahia, vzniklo z jarubských a dahomských náboženských představ a integruje některé katolické prvky.

**Capoeira Actual:** dnešní styl capoeiry.

**Capoeira Angola:** viz Angola

**Capoeira Regional:** moderní styl capoeiry založený mestrem Bimbou.

**Capoeiragem:** dřívější název pro capoeiru užívaný do roku 1930.

**Carioca:** agresivní forma capoeiry vytvořená gangstery.

**Cavaleria:** rytmus berimbau varující před policií.

**Caxixi:** chrastítka zpestřující zvuk berimbau

**Coco de roda:** brazilský tanec.

**Cocorinha:** úhyb.

**Conda:** barevný provaz na rozlišení technické vyspělosti capoeiristů.

**Corridos:** písně zpívané v capoeirě Angola a Regional při jogu.

**Esquiva de frente:** úhyb ze předu.

**Esquiva lateral:** boční úhyb.

**Esquiva queixada:** úhyb, z kterého vychází kop queixada.

**Esquiva:** úhyb.

**Malíci:** trik.

**Graduado:** pokročilí žáci capoeiry.

**Floreios:** akrobatické prvky.

**Frevo:** karnevalový tanec ze severu Brazílie.

**Ginga:** základní krok capoeiry.

**Gunga:** (Barraboi)basové berimbau.

**Chamadas:** rituály v Angole.

**Chapa de frente:** přímý kop.

**Iuna:** krásná, pomalá hra v capoeiře Regional.  
**Jogo:** hra.  
**Ladainha (litanie):** píseň zpívaná sólově na začátku hry v Angole.  
**Liberdade:** svoboda.  
**Maculelê:** bojový tanec s tyčema.  
**Malandragem:** umění lstivosti.  
**Malícia:** inteligence, šikovnost, důmyslnost.  
**Maltas:** capoeiristické gangy.  
**Mandinga:** viz.malícia  
**Martelo:** tvrdý kop v překladu znamenající kladivo.  
**Medio:** (berimbau de centro) berimbau hrající střední výšku tónu.  
**Meia lua de compasso:** tvrdý obloukový kop.  
**Meia lua de frente:** obloukový kop.  
**Mestre:** mistr.  
**Negativa:** úhyb.  
**Pandeiro:** brazilská tamburína.  
**Passagem:** pohyb v capoeiře podobný přisunu stranou.  
**Pernada:** viz.Carioca  
**Ponte:** most  
**Quilombo:** osada uprchlých otroků  
**Quadras:** píseň skládající se ze čtyř částí, charakteristická pro capoeiru Regional.  
**Queixada:** obloukový kop.  
**Reco-Reco:** capoeiristický hudební nástroj (struhadlo).  
**Regional:** viz. capoeira Regional.  
**Respeito:** respekt.  
**Responsabilidade:** odpovědnost.  
**Roda:** kruh capoeiristů, v kterém se odehrává jogo.  
**Rolê:** pohyb v capoeiře.  
**Samba de roda:** živelný rytmický brazilský tanec tančící se v kruhu tanečníků.  
**Santa Maria:** hra, při níž je účelem sebrat bankovku ústy ze země.  
**São Bento Grande:** rychlá, agresivní hra v capoeiře Regional.  
**Seguranca:** bezpečnost.  
**Sekvence:** série účelně uspořádaných capoeiristických prvků k usnadnění výuky.  
**Senzala:** domy, kam se uchýlovali otroci po práci a věnovali se zde capoeiře, tancům, tedy jejich kultuře. Je také názvem skupiny vytvořené v Riu v šedesátých letech.  
**Uprock:** technika break dance, kdy tanečníci simulují souboj.  
**Viola:** (violinha) berimbau hrající nejvyšší tón.  
**Zumbí:** legendární vůdce Quilombo dos Palmares.

**Tab. č. 1: Portugalské číslovky do deseti**

<b>1</b>	<b>Um</b>	um
<b>2</b>	<b>Dois</b>	dojs
<b>3</b>	<b>Três</b>	trés
<b>4</b>	<b>Quatro</b>	kvatru
<b>5</b>	<b>Cinco</b>	sinku
<b>6</b>	<b>Seis</b>	sés
<b>7</b>	<b>Sete</b>	séty
<b>8</b>	<b>Oito</b>	ojtu
<b>9</b>	<b>Nove</b>	novi
<b>10</b>	<b>Dez</b>	des

## Capoeira ve výuce Tv

*Prosím o vyplnění ankety. Nevynechejte žádnou otázku.*

1. Pohlaví:  muž  žena

2. Věk:.....

3. Věnuješ se ve volném čase sportu?

ano, často  málo  vůbec

4. Jaké sporty provozuješ nejvíce?.....

5. Setkal/a jsi se s capoeirou již dříve?

ano  ne

Pokud ano,  
kde?.....

6. Máš rád/a brazilskou kulturu (samba, karneval, capoeira, batucada..)?

ano  ne

7. Zaujala tě seznamovací hodina capoeiry?

ano, skvělé  ano  jde to  ne

8. Líbila se ti capoeiristická hudba?

ano  částečně  vůbec

9. Co ti na ukázkové hodině nejvíce vadilo?

bylo mi to cizí  připadalo mi to komplikované

fyzicky náročné  lektorka

hudba  nic

10. Chtěl/a by ses věnovat této pohybové aktivitě i nadále?

ano, v hodinách TV  ano, ve svém volném čase  ne

**Děkuji za spolupráci!**