

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 1 (1999)
Heft: 2

Artikel: Fra danza e combattimento
Autor: Nyffenegger, Eveline
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001802>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La capoeira

Fra danza e combattimento

La capoeira, nel contempo danza e sport di combattimento, arriva dal Brasile, dove è conosciuta come il calcio o la samba! Seduce sia donne che uomini, attratti dagli aspetti spettacolari di questa disciplina, che si pratica con accompagnamento musicale particolare e fra i canti dei partecipanti.

Eveline Nyffenegger

Le prime tracce della capoeira risalgono al XVI^o, quando i portoghesi portarono in Brasile schiavi dalle loro colonie africane, in particolare dall'Angola. Con loro arrivarono nelle Americhe riti, costumi e tradizioni del proprio paese.

Mezzo di difesa degli schiavi

La capoeira inizialmente è un sistema di difesa degli schiavi, trasformatosi poi in arma di indubbia efficacia e quindi in mezzo di contestazione contro il potere costituito. Per tutto il XIX secolo essa è stata vietata su tutto il territorio brasiliano, ma nono-

stante le dure pene previste non è mai stata completamente estirpata.

Esistono diversi stili di capoeira, tanti quanti sono i maestri. Ciascuno stile ha proprie regole, ritmi e costumi. È stato Anibal Bulamarque, più conosciuto come «Bimba», a raccogliere le tecniche della capoeira nel 1928 in un volume intitolato «Ginastica Nacional Brasileira». Gli adepti della capoeira regionale, quella dello stesso «Bimba», sono in grado di praticare ogni altro stile di questa particolare danza.

Vantaggi dal punto di vista pedagogico

La capoeira è stata presentata a Bercy nel 1998 e MC Solar l'ha utilizzata in alcune delle sue clip musicali. Essa è sempre stata accompagnata da musica o canti, i principali strumenti utilizzati sono il be-

rimbau (simbolo stesso della capoeira), *l'abataque* (una specie di tam-tam usato alle origini), il *pandeiro* (introdotto dai portoghesi) e l'*agogo* (usato nelle scuole di samba). I canti sono sempre in portoghese e raccontano la storia della capoeira, leggende, avvenimenti attuali e futuri. I ritmi possono essere lenti (*benguela*), rapidi (*São Bento Grande*), medi (*São Bento Pequeno*) e vengono utilizzati a seconda che si voglia combattere, riflettere, rilassarsi, ecc.

La capoeira è un'attività che presenta numerosi vantaggi dal punto di vista pedagogico. Essa si pratica senza distinzioni di sesso, senza differenze di statura, di peso o di forza, e da noi – ad esempio – l'insegnante può usare una musica diversa ed includere dei movimenti tratti dalla ginnastica o dalla danza. **m**

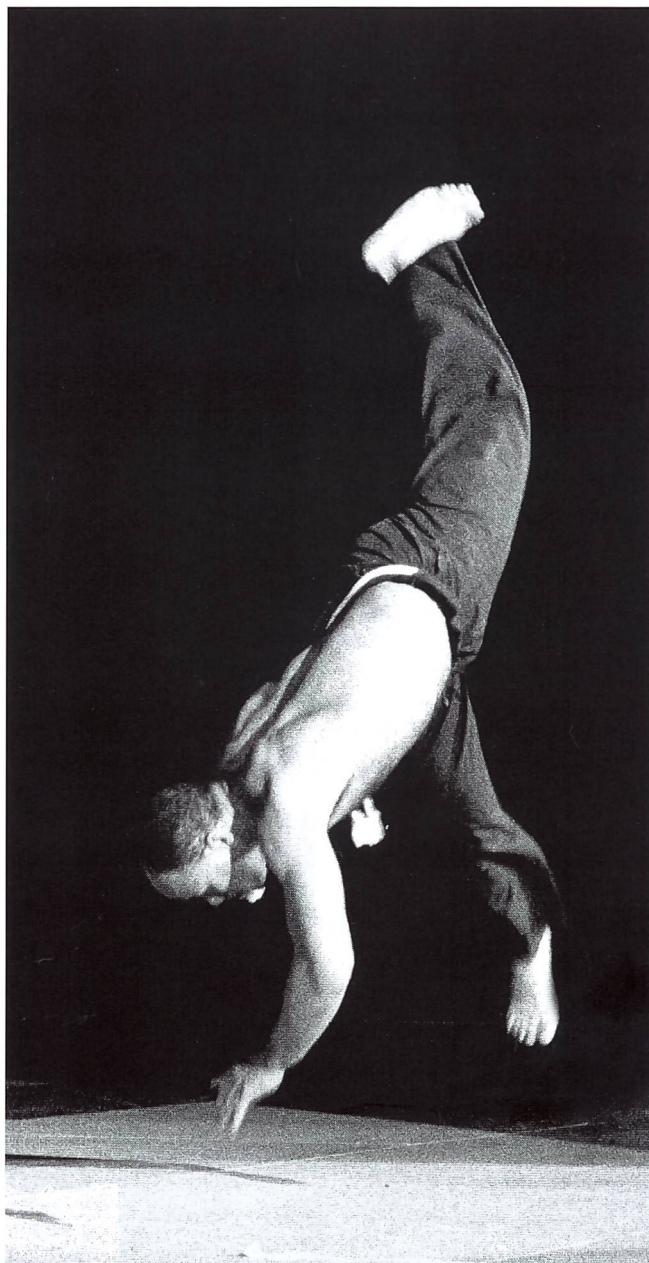


Foto: SWISS BUDO NEWS

Bibliografia (in francese)

Petit, J.J.: La capoeira. Un'attività originale per una pedagogia differenziata, in: Revue EPS, 230, pp. 34-38. ESSM MF 9222

Magalhães, I. C.; Leprieur, B.; Forêt, E.: La capoeira. Origini e tecniche illustrate. Parigi: Guy Trédaniel 1998 (160 p.). 07.913



alder + eisenhut a+e: signori degli anelli