

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 10 (2008)
Heft: 2

Artikel: Mi conceda questo ballo
Autor: Donzel, Raphael / Grosjean, Claude
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001535>

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>

Mi conceda questo ballo



Lo scenario si ripete ovunque. Sulle spiagge o nella piazze della città. Persone disposte in cerchio che cantano, suonano o battono il ritmo con le mani. Stiamo parlando della «roda» di Capoeira.

Texte: Raphael Donzel; foto: Daniel Käsermann

► L'ambiente è caldo e si respira aria di festa. Due giocatori si affrontano energicamente al centro della roda. Le loro mosse si basano sul «ginga», una sorta di bilanciamento che coinvolge tutto il corpo altresì chiamato «swing», volto a introdurre i movimenti di acrobatica, i «flores», nella danza.

In generale il capoerista – che tocca il suolo soltanto con i piedi, le mani e la testa – preferisce dimostrare la sua superiorità senza completare i colpi.

La capoeira è una mescolanza di rituali di lotta e arti marziali, insomma, un dialogo con e attraverso il corpo. Riconosciuta nel 1974 come sport nazionale brasiliano, da allora in poi questa arte ha iniziato a diffondersi in tutto il mondo, conquistando accademie e strade di numerose città. Sebbene questa danza abbia subito degli adattamenti, come riflesso degli usi e costumi locali, la cultura di base rimane ben radicata in tutte le sue forme espressive.

La leggenda vuole che la capoeira fosse il modo escogitato dagli schiavi per allenarsi a combattere dissimulando, agli occhi dei carcerieri, la lotta dietro movimenti di danza. Repressa per molti anni perché associata alla delinquenza di strada, la pratica della capoeira venne autorizzata in Brasile a partire dal 1930, ma esclusivamente nelle scuole.

Nel 1953 la politica nazionalistica brasiliana, alla ricerca di un'attività fisica da promuovere come sport nazionale, decise di liberalizzarne la sua pratica.

Un arte, tre stili

La capoeira si compone di «capoeira angola», «capoeira regional» e di una versione detta contemporanea. La prima, che è la più antica e che ha preso il nome dello stato dell'Africa centrale in omaggio agli schiavi provenienti da questo paese, si basa su movimenti lenti effettuati vicino al suolo, enfatizzando il dialogo fra i due corpi, l'estetica e la ritualità.

La capoeira regionale invece è più sportiva e, attraverso alcune tecniche provenienti dalle arti marziali, vuole restituire a questo tipo di arte la valenza di lotta. Il ritmo è sostenuto, i movimenti sono più ampi e i contatti fisici si susseguono. La capoeira contemporanea è un miscuglio di ritmi medi e veloci e, di recente, è diventata il punto d'incontro tra la capoeira angola e quella regionale.

Il punto

In simbiosi con l'avversario



«mobile»: Qual è la differenza fra la capoeira scolastica e quella tradizionale? Claude Grosjean: la nuance è di carattere pedagogico. L'obiettivo della capoeira scolastica è di sviluppare gli aspetti del canto, della musica e del movimento, evitando tuttavia di orientare gli allievi esclusivamente verso un unico indirizzo culturale. Ai ragazzi vogliamo mostrare una cultura diversa dalla nostra, un altro modo di essere e di vivere. Il maestro di capoeira ha invece un'impostazione più «commerciale». Deve vendere il suo prodotto e attirare nuovi adepti nella sua accademia. La dimensione dello spettacolo è accentuata.

Quali sono i vantaggi della capoeira scolastica? Parecchi. Innanzitutto la capoeira permette di (ri)scoprire il proprio corpo. Non si deve imitare o riprodurre nessun movimento. Sin dall'inizio della danza, ognuno traccia il proprio percorso e crea le proprie sequenze. Con la capoeira gli allievi riescono inoltre a ristabilire il giusto contatto con il suolo, con la terra. A differenza di alcune altre discipline, come ad esempio il judo, questo contatto è più ludico e meno opprimente, in quanto la capoeira non prevede delle parti di lotta a terra.

«Nel gioco, ogni movimento è unico e il capoeirista deve saper schivare gli attacchi o i contrattacchi sferrati dall'avversario», spiega Nestor Capoeira, maestro di quest'arte e scrittore molto conosciuto nel suo paese. Le tecniche di difesa e di attacco si mescolano a movimenti espressivi e acrobatici. Il corpo è alla ricerca continua dell'equilibrio. Il gioco della capoeira dà molto spazio alla creatività e alla spontaneità e alla «mandiga» (malizia: artifici, strategie per intrappolare l'avversario).

In questa danza è permesso utilizzare qualsiasi mossa, a patto di rispettare il ritmo dato dalla roda e l'integrità fisica dell'avversario. Entrare nella roda equivale a stabilire una forma di dialogo che pre-suppone la giusta predisposizione all'ascolto.

Sul selciato della scuola

La disciplina è un valore fondamentale di quest'arte. Il rispetto del compagno pure. Nella scuole, la gerarchia è stabilita secondo questa scala: mestre (maestro), istruttore, monitor e allievo. E da qualche tempo alla lista si è pure aggiunto il docente di educazione fisica. La capoeira non è più un appannaggio delle accademie o delle strade. E questo a partire dal momento in cui Claude Grosjean, professore di educazione fisica al liceo di Bienna, e Fabio Luiz Loureiro, maestro di capoeira, hanno sviluppato il concetto di capoeira scolastica. La roda, e con essa anche la gioia comunicativa ad essa associata, è entrata a far parte delle lezioni di educazione fisica. «Nella capoeira non ci sono né vinti né vincitori, bensì soltanto l'incontro tra due persone». //

Il terzo atout riguarda invece il ritmo, che fra l'altro nella nostra società è la capacità coordinativa meno stimolata. Senza il ritmo, la capoeira non ha ragione di esistere. E da ultimo, la roda, un formidabile strumento di integrazione che consente a tutti gli allievi, chi in un modo e chi in un altro, di partecipare.

Non pensa che sia rischioso insegnare un'arte marziale a scuola? No, a patto di attenersi rigorosamente allo spirito della capoeira. I due giocatori sono dei complici e non degli avversari. Entrambi devono adattarsi al compagno e alla situazione. L'arte della capoeira è riuscire a svolgere dei movimenti mantenendo il contatto visivo con il compagno. Ogni mossa si incastona in quelle eseguite dal partner.

» **Contatto:** clgrossjean@bluewin.ch

«mobile» prevede un inserto pratico sulla capoeira in uno dei prossimi numeri. Prossimamente sarà inoltre disponibile un DVD sulla capoeira prodotto dall'UFSPO. Per ulteriori informazioni consultare il sito www.basposhop.ch

Da sapere



A ritmo d'orchestra

Gli strumenti musicali assumono un ruolo essenziale nella roda, imponendo un ordine preciso al gioco. Si contano sei diversi strumenti, ma soltanto il berimbau e il pandeiro vengono suonati in tutti e tre gli stili di capoeira.

Berimbau: è uno strumento composto di un arco di legno lungo da 1,2 a 1,5 metri e di una corda metallica fissata a una zucca cava che funge da cassa di risonanza. Il berimbau è lo strumento principale della capoeira e chi lo suona decide il ritmo della roda.

Pandeiro: è uno strumento a percussione con dei sonagli doppi di metallo infilati a intervalli nei bordi di legno. Esso viene percosso con il palmo della mano e con le dita.

Atabaque: è uno strumento a percussione, costituito da un tamburo cilindrico o leggermente conico con la bocca coperta da cuoio di bue, di cerbiatto o di capra. Viene suonato con le mani, con due bacchette oppure con una bacchetta e una mano.

Reco-reco: è uno strumento costituito da un pezzo di tronco di bambù con delle incisioni orizzontali realizzate in senso perpendicolare alla fibra. Il suono si produce con una bacchetta di legno sfregata sulle incisioni.

L'agogô: è uno strumento a percussione formato da due o più campane di ferro senza batacchio. Ha una forma conica allungata. Lo si suona reggendolo in mano e percuotendolo con il lato di una bacchetta di legno o di ferro.

Caxixi: è uno strumento costituito da un piccolo cestino di vimini finemente intrecciato. All'interno vengono posti dei semi o delle conchiglie il cui movimento genera il suono. La base è generalmente fabbricata con una zucca essiccatata.

I canti, sempre in lingua portoghese, raccontano la storia e le leggende legate alla capoeira e ai suoi brillanti maestri.