



FITNESS 10. 05. 2017

Capoeira - oblíbené brazilské bojové umění

V průběhu 16. století docházelo k masivnímu dovozu afrických otroků na území Brazílie. Podle odhadů šlo až o 3,5 milionu Afričanů. Jedním z...

Capoeira je národní brazilské bojové umění, které vzniklo z původního stylu boje otroků a z jejich tance. Dnes je capoeira zábavou, relaxací i bojovým sportem s akrobatickými prvky, kterému se s oblibou věnují lidé po celém světě. Má své příznivce i u nás a učí se v mnoha klubech a spolcích. Capoeira je přitažlivá především díky kombinaci akrobacie, hudby i dynamického boje.

Historie a vývoj capoeiry

V průběhu 16. století docházelo k masivnímu dovozu **afrických otroků** na území **Brazílie**. Podle odhadů šlo až o 3,5 milionu Afričanů. Jedním z brazilských států, které byly dovozem otroků poznamenány, byl i stát **Bahia**. Právě ten se dnes považuje za rodiště **capoeiry**. Bez afrických otroků by capoeira nevznikla, s největší pravděpodobností existovalo [bojové umění](#) podobné capoeire již v Africe a otroci jej s sebou přivezli do Brazílie.

Otroci, kteří utíkali z plantáží, se museli při pronásledování bránit. Neměli žádné zbraně, a tak jedinou možností bylo využití svého vlastního těla. Uprchlíci utíkali do pralesů a vytvářeli společné komunity. Oficiální vojenské výpravy se snažily komunity likvidovat, což se jim ale příliš nedařilo. Podle dochovaných výpovědí bojovali obránci neznámou bojovou technikou se zvláštními pohyby těla. Během 19. a počátkem 20. století byla **capoeira** tak rozšířená a využívaná ke kriminálním účelům, že se stala **nelegální** a její provádění bylo trestáno.

Vše se změnilo na konci 20. let, kdy **přestal zákaz capoeiry platit** a vznikla první oficiální bojová škola pod vedením Brazílského mistra **Mestre Bimba**. Vznikala ucelená pravidla a systém boje a současně i tance a capoeira se začala šířit napříč Brazílií. V roce 1972 byla vyhlášena oficiálním národním sportem Brazílie a i dnes patří mezi tamní nejpobulárnější sporty vůbec.

Capoeira se díky své přitažlivosti a kombinaci různých prvků rozšířila po celém světě. Dnes vzniká řada asociací, škol i výcvikových center. **Prvky capoeiry** se dostaly i do skutečných kontaktních bojových sportů, například do MMA. Pořádají se soutěže, festivaly i přehlídky. Capoeira je totiž extrémně přitažlivá i na pohled.

Základní principy capoeiry

Capoeira není klasickým kontaktním bojovým sportem, jedná se spíše o bojový tanec, během kterého se předvádí **fiktivní boj**, a to nejčastěji v párech. **Základem capoeiry** jsou kopy, přemety, pády, skoky i vyhýbání. Útočí se především pomocí nohou, naopak ruce slouží spíše k obraně a k vyrovnání rovnováhy. Při provedení kopu totiž bojovník často přenáší svou váhu právě na ruku, kterou se opírá o zem.

Bojovníci bývají oblečení do bílého oděvu. Součástí capoeiry je **hudba, zpěv a pohyb**. Bojovník předvádí různé útočné kopy a úhybné pohyby, a to vždy tak, aby jeho pohyb odpovídal hudebnímu doprovodu. Ten je nedílnou součástí. Hudba se zpravidla hraje na tradiční primitivní nástroje (**bubínky, tamburíny**) a bývá doplněna potleskem a zpěvem přihlížejících.

Capoeira není čistý freestyle, vychází z tradice

Díky popularizaci a rozšiřování i v laickém prostředí se může zdát, že **capoeira nemá žádný systém** a jde spíše o freestylovou akrobacii. V Evropě naleznete jen několik klubů, které vyučují capoeiru systematicky a podle původní brazilské nauky. Skutečná **capoeira** je však vždy postavena na základním systému pohybů a útoků zvaném **ginga**. Ten představuje způsob rychlého přesunu a plynulé změny mezi pozicemi. Také tradiční hudební doprovod by měl být zachován, tak jako setkávání v **rodách**, což jsou kruhy, ve kterých se brazilské umění předvádí.

Druhy capoeiry

Ačkoliv existuje **několik odvětví capoeiry**, nejvíce rozšířené jsou druhy **regional** a **angola**. U capoeiry regional je velmi důležitá dynamika, údernost a rychlost přecházení mezi jednotlivými pozicemi. Tento druh pracuje s velkým počtem variabilních kopů, ale také s akrobatickými prvky různé obtížnosti. Oproti tomu capoeira angola vychází z pestrých tanečních pohybů s využitím kopů na střed těla.

Asociace capoeiry

Pokud vám přijde tradiční brazilské umění zajímavé, bližší informace, rady a doporučení naleznete v rámci jednotlivých klubů a asociací. V českém prostředí je obzvláště důležitá **Česká asociace capoeiry**, která vznikla v roce 2008. Zastřešuje velkou část klubů v České republice a usiluje o šíření a zlepšení podmínek pro jednotlivé kluby. Podílí se na pořádání tréninků, seminářů, soustředění i projektů.

Světový význam má brazilská asociace capoeiry **Abadá**, která byla založena již na konci 80. let. Se svými více než 50 tisíci členy je největší a nejuznávanější organizací brazilského bojového sportu na

světě. Tato asociace má velký vliv také na kvalitu výuky capoeiry v českých klubech. Velký podíl na tom má **Professor Estacio**, brazilský učitel, který své znalosti a tradiční hodnoty přenáší do českého prostředí.

Capoeira je vhodná pro všechny bez rozdílu věku. Je zajímavým dynamickým sportem, který v sobě kombinuje prvky tance i [akrobacie](#). Právě proto je přitažlivou pohybovou aktivitou s celosvětovým úspěchem. Pokud byste se chtěli capoeiře začít věnovat i vy, obraťte se na nejbližší klub a získejte důležité rady a informace.