

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2015

Lukáš Novák

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Obor:

Tělovýchovné a sportovní aktivity se zaměřením na vzdělávání

CAPOEIRA
BOJOVÉ UMĚNÍ, BOJOVÝ SPORT
(bakalářská práce)

Autor: Lukáš Novák

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci „Capoeira – bojové umění, bojový sport“ vypracoval samostatně a vyznačil všechny citace z pramenů.

V Hradci Králové dne:

Podpis studenta



Zadání bakalářské práce

Autor: Lukáš Novák

Studium: P081582

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Tělovýchovné a sportovní aktivity se zaměřením na vzdělávání,
Výtvarná tvorba se zaměřením na vzdělávání

Název bakalářské Capoeira - bojový sport, bojové umění práce:

Název bakalářské Capoeira - martial sport, martial art
práce AJ:

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Představit a charakterizovat capoeiru z pohledu její historie, jako bojové umění a nové sportovní odvětví a pohybovou aktivitu. Metody: Analýza dokumentů, dotazování, sledování.

Literatura: AMERICAN P. Capoeira aneb z Afriky a Brazílie do Prahy. Větrné mlýny 2000.
JEŘÁBEK T., KRUPKA P. Capoeira ache. Bratislava: CAD PRESS 2007.

Garantující
pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Oponent: Mgr. Dana Feltlová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 16.2.2010

Poděkování:

Rád bych zde poděkoval doc. PaedDr. Daně Fialové, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, za cenné rady a připomínky a především za trpělivost, díky které mohl tento dokument vzniknout.

ÚVOD	8
1. HISTORIE	9
1.1. Portugalci v jižní Americe	9
1.2. Rozšíření bojového umění na březích Brazílie	10
Únik z pout a otroctví	12
1.3. První psaná zmínka o capoeiře	13
Amotinado	14
Mjr. Nunéz Vidigal	15
1.4. Oficiální potlačování capoeiry	15
Vznik skupin	16
Rozvoj capoeiry	18
2. FILOZOFIE	19
2.1. Mestre Bimba	19
2.2. Kultura	21
2.3. Hra	22
Angola	23
Benguela	24
São Bento	25
luna	26
Amazonas	27
Santa Maria	28
2.4. Hudba a tanec	28
Nástroje	29
Tanec	31
3. SPORT	34
3.1. Světové kluby capoeiry	34
ABADÁ	35
AXÉ	36
MUZENZA	37
3.2. Capoeira v ČR	38
Česká asociace capoeiry (ČAC)	38
Vem Camará	39

4.	TRÉNINK	40
4.1.	System a rozdelení stupňů	40
	Batizado	41
	Barevnost pásků	41
4.2.	Terminologie	42
	Základní pozice a útoky	42
	Kopy a údery	43
	Porazy	43
	Kryty a obranné pozice	44
4.3.	Tréninková jednotka	45
	Rušná část	45
	Průpravná část	46
	Závěrečná část - Roda	46
4.4.	Fyziologické účinky cvičení	47
	Úrazovost	47
	Očekávání a realita	48
5.	ZÁVĚR	49
6.	SEZNAM BIBLIOGRAFIE A ZDROJŮ	50
7.	SEZNAM OBRÁZKŮ	51

ÚVOD

Capoeira se dostává do podvědomí veřejnosti stále více a v dnešní době se snad v každé zemi najde skupina, která je tímto sportem uchválena a učí se jeho umění. Jako relativně mladém odvětví ale panuje o tomto fenoménu mnoho nesprávných interpretací a většina lidí vůbec netuší, co se za tímto Brazílským bojovým uměním skrývá.

Aby člověk plně pochopil, o jakou formu umění se jedná, musí sám poznat jeho problematiku v rámci tréninků. *Capoeira* s sebou přináší velmi mnoho aspektů a je jen na samotných cvičencích, co si z nich odnesou a v kterých se budou dál zdokonalovat. Zda rádi hrají na hudební nástroje a zpívají nebo se raději učí novým bojovým technikám a využívají je při kontaktu v *rodě*, nebo pokouší limity svých pohybových dovedností v rámci akrobacie. To všechno dohromady s sebou *capoeira* přináší. Nejedná se pouze o druh tance nebo bojového umění. Veškeré pohybové složky od tance, boje, akrobacie, hry a navíc osobité filozofie jsou dohromady vázané v jeden velký celek a tím je *capoeira*.

Cílem této práce je teoretické přiblížení sportu veřejnosti popisem jednotlivých aspektů a forem. Od bohaté historie a prvních cvičení po vysvětlení filozofických směrů. Nakonec se práce zaměří na konkrétnější druhy *capoeiry* a tréninkové procesy tak, jak je známe v dnešní době.

Mnoho prací o tomto umění se stále ještě příliš neobjevuje v českém jazyce a je těžké sehnat spolehlivé zdroje, ze kterých lze čerpat informace. *Capoeira* nabízí velmi často formy, které si cvičící mohou libovolně upravovat, a tedy se nejedná vždy o stejný druh cvičení a často se v mnohém liší. Nejbezpečnější zdroj informací, ze kterého tato práce vychází je zprostředkováno přímo od brazilských *mestres*, kteří pouze mluveným slovem předávají zkušenosti na seminářích nebo trénincích *capoeiry* po celém světě a šíří tak myšlenku sportu od jeho samotného zakladatele a prvního trenéra, *Mestre Bimby*.

1. HISTORIE

Ohledně historie *capoeiry* existuje mnoho tezí, legend a osobních názorů. Samozřejmě se všechny tyto názory od sebe navzájem liší, a pokud bychom se chtěli zabývat vlastním vznikem, museli bychom se podívat něco přes pět set let hluboko do historie.

V té době poprvé dorazila Portugalská flotila ke břehům Jižní Ameriky. Dle zápisů spisovatele, vynikajícího učitele a teoretika *capoeiry*, Biry Almeidy „Mestre Acordeon“ (Almeida, 1986), se tak událo v dubnu roku 1500. Tehdy mladý admirál a velitel portugalské flotily, Pedro Alvarez Cabral měl namířeno do Indie. Tam jeho loď nikdy neodrazily, ale namísto toho zakotvily u březích Jižní Ameriky. Od té doby byla Brazílie portugalskou kolonií a tou zůstala po 322 let.

Během prvních dob kolonizace byla Brazílie pro Portugalce výhodným strategickým místem pro vytvoření přístavů na jejích březích. Poloha těchto břehů, směřována přímo naproti Africkým břehům, tedy dalším portugalským koloniím, napomáhala při kontaktu mezi těmito dvěma světadíly.

Netrvalo to dlouho a původní obyvatelé byli donuceni pracovat na portugalských plantážích. Nejdříve pod záminkou výhodných dohod s Portugalci, ovšem s těmito podmínkami Indiáni nemohli souhlasit moc dlouho.

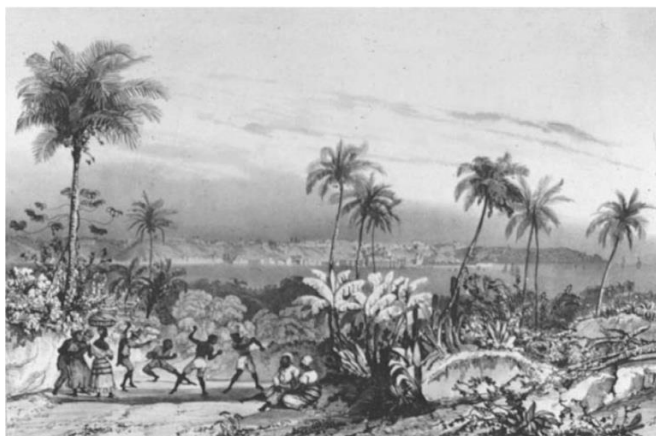
1.1. Portugalci v jižní Americe

Protilehlé břehy Brazílie a Afriky sloužily jako dokonalá obchodní trasa pro zajištění veškerých potřeb Evropanů. Jakožto kolonizátoři tedy neustále doplňovali počty otroků do Jižní Ameriky, kteří byli hned využiti pro práci na polích a plantážích. Otroci, dovezeni ze států Angola, Congo a Mozambik. O těchto afrických státech *capoeiristé* dodnes zpívají ve svých písních. Angola byl také nazván styl *capoeiry*, který kombinoval pohyby, které si otroci přivezli s sebou do Brazílie, kde až posléze ze svých pohybů dali vzniknout stylu, dodnes nazývanému *Angola*. Tento styl hry je považován za mistrovský a nejtěžší k naučení (viz. kapitola 3.2.1.).

Jedna teorie o vzniku *capoeiry*, snad nejoblíbenější mezi mladými studenty tohoto umění, je prezentována spisovatelem Augustem Ferreirou (Ferreira, 1980), který upřednostňoval bojové prvky jako jeden z největších aspektů tohoto umění.

Ten napsal, že „Capoeira vznikla jako hořící touha po svobodě“. Pouze tento chtíč napomohl mužům dostat se za svým cílem a tím bylo osvobodit se z okovů otroctví a dobýt si svou zemi zpět. Dokonalou příležitostí se zdála být doba, kdy došlo ke sváru mezi Portugalci a Holanďany. Když do měst a přístavů na severovýchodních březích Brazílie, které nesly jména Recife a Salvador, vpadli Holanďané a oslabili obranu.

Nabídnutou příležitostí otroci využili a dali se na útěk do bezpečí tamního pralesa. V něm postupně nacházeli bezpečná místa, kde se mohli schovat. Posléze se těmto místům začalo říkat *capoeira*.



Obrázek 1: San Salvador, Johann Moritz Rugendas (1835)

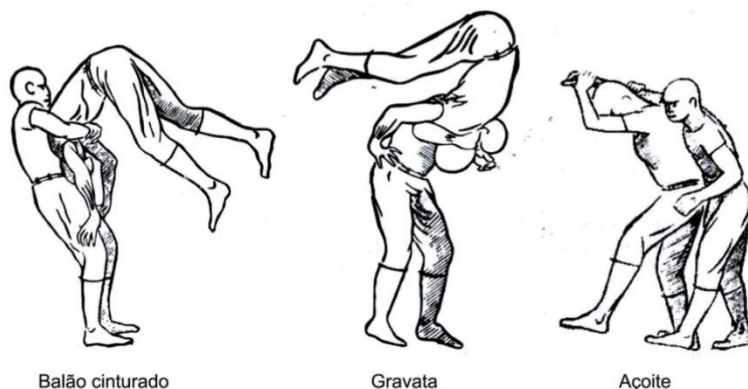
Proces izolace a přizpůsobení obrany umožnilo uprchlým otrokům rozvinout nový styl boje, využívaný v té době převážně i pro osvobození dalších dosud zajatých druhů z jejich plantáží a měst.

1.2. Rozšíření bojového umění na březích Brazílie

Capoeira jako bojový styl původně fungoval pouze jako systém útočných pohybů, využívaných především pro souboj muže proti muži, převracující sílu protivníka v jeho neprospěch. Bojové techniky, typické pro *capoeiru*, vznikly právě proto, že už se nejednalo pouze o odvrácení agresivity, ale o boj o holý život, neboť biče otrokářů později nahradily smrtící palné zbraně a kanóny. Takto byla *capoeira* využívána na stále více a více místech po celé Brazílii. Jakmile většina bezpečných míst, ve kterých byla *capoeira* vyvinuta a rozvíjena bojem, byla vyhledána a

postupně zničena, obezřetní bojovníci již nemohli nadále setrvat pospolu a byli nuceni své cesty rozdělit. Po celé zemi byli roztroušeni do několika států.

Každá osamělá skupina přeživších otroků se snažila přijít na svůj osobitý způsob přežití právě díky technikám *capoeiry*. Tyto techniky se svojí rozmanitostí a funkcí dokázaly přizpůsobit téměř jakémukoliv stylu pohybu. Proto je dodnes *capoeira* považována za jeden z nejnebezpečnějších kontaktních bojových sportů.



Obrázek 2: techniky porazů

Uprchnutím otroků a osvobozením se z řetězů, pout a bičů se *capoeiristé* osamostatnili a snažili se žít normální život ve společnosti. Ta je ovšem velmi zřídka přijala mezi sebe jako rovnocenné, a proto se spousta původních obyvatel Jižní Ameriky vrátila ke svému starému způsobu života v ústraní a řemeslu, jako bylo například rybářství, tkalcovství nebo řezbářství. Tímto živobytím si pomalu vydělávali na počestný život a jen málokdy je někdo v jejich poklidném životě obtěžoval.

Bohužel jejich stále uvěznění druzi, kteří při pokusu o útěk neměli takové štěstí a byli nuceni zůstat pod bičem svých pánů, trpěli více než kdy jindy. Otrokáři si okamžitě po obdržení zpráv o povstáních na plantážích jiných začali své plantáže samozřejmě mnohem více hlídat. To vedlo k surovějšímu chování, bezohlednějšímu přístupu a také trestuhodnému zneužívání.

Únik z pout a otroctví

Ovšem ani tito otroci nevzdávali naději na útěk a svobodu. Těžká doba totiž právě pro tyto tužby a přání všech zajatých otroků dala vzniknout jistým konkrétním opatřením, která minimalizovala šanci na případné objevení při tréninku. Tato opatření jsou používána dodnes a spolu s dalšími zvyky, vyvinutými v této i pozdější době, slouží jako součást osobité filozofie sportu samého. Především pak jako důležitý aspekt, díky kterému každý člověk bezpochyby pozná, že jde právě o *capoeiru*.

Nejdůležitější opatření byla v té době tři.

První z nich byl trénink ve vysoké trávě, na které otroci každý den pracovali. Tato tráva nebyla vyšší než po pás, a aby bojovník zakryl svoji činnost, musel pohyby provádět pod úroveň této trávy. Tím vznikla hra capoeiry, která se dodnes nazývá *benguela* (viz kapitola 3.2.2.). Název byl odvozen z termínu, který označoval právě onu vysokou polní travu, pod kterou se trénovalo a skrývalo před zraky dozorců. Tato tráva nesla označení *banguela*. Pohyby musely být prováděny pomaleji, aby tráva moc nešustila a nepřitahovala tak zbytečnou a nechtěnou pozornost. Tím bylo možno provádět a trénovat silové prvky a kopy s větší precizností a pohyby samotné mnohem komplexněji, než v jiných bojových sportech. Chyběla tomu ale rychlost a mrštnost.

Tréninkovým polem a symbolem capoeiry se stal kruh. Bez toho by dnes capoeira nebyla tím, čím je, a nelišila by se od dalších bojových sportů již na první pohled. Bojovým. S využitím všech přítomných, kteří se postaví do kruhu, kam lze jen stěží přes účastníky dohlédnout a vidět, co se děje uvnitř, se z obyčejného kruhu stává dokonalý ring pro trénink i vysokých a silných úderů, potřebných pro zdokonalení technik.

Ovšem i za podmínek takřka dokonalých k osvojování pohybů a možnosti trénování, neměli capoeiristé vždy jistotu, že při této činnosti nebudou přistiženi a chyceni. Každé větší shromáždění otroků na jednom místě automaticky přitahovalo pozornost otrokářů, kteří okamžitě reagovali (Tikhomiroff, 2009).

Právě tento podnět dal vzniknout třetímu aspektu, díky kterému se capoeira liší od jiných bojových umění. Díky tomuto aspektu se dodnes v široké veřejnosti neví, zda capoeiru pokládat za bojové umění, sport, tanec nebo divadlo. O tom více se píše níže v kapitole o filozofii tohoto umění. Třetím aspektem byla samozřejmě hudba a zpěv.

Otroci si vytvořili vlastní jednoduché nástroje a písně, které přednášeli a zpívali v kruhu, zatímco uvnitř nepozorovaně dva *capoeiristé* trénovali kombinace technik a úhybů před možnými útoky svých pánů. Díky tomu už bylo možné i při přihlížení otrokářů cvičit, aniž by bylo pojata podezření. Písničky totiž obsahovaly mnohdy texty o původní zemi otroků, Africe, jejich mytologii a touhách a proto byl tento styl evropskými otrokáři brán spíše jako druh uznávání jakéhosi náboženství.

1.3. První psaná zmínka o capoeiře

První psaná zmínka o *capoeiře* vznikla v osmnáctém století, čímž začala její oficiální psaná historie. Bylo to dlouho po ústním předávání legend a mýtů o tomto umění. Brazilský fyzik a historik, Melo de Moraes Filho (Filho, 1946), ve svém pojednání o tradicích Brazílie prvně dokázal popsat *capoeiru* tak, jak ji viděl na vlastní oči. Samozřejmě nemohl jakožto *ne-capoeirista* podat adekvátní popis a správnou interpretaci toho, co viděl. Nicméně se mu podařilo prvně zdokumentovat popis některých slavných bojovníků a zachytit celkovou atmosféru místa a umění samotného. Napsal: „Bojovníci se staví proti sobě v pozicích, připraveni k útoku. Dívají se jeden druhému do očí, ve kterých to jen jiskří. Rty ševelí a nejde přesně zachytit, jestli mumlají výhrůžky nebo ne. Napjatá atmosféra ožije ve chvíli, kdy se pohyby bojovníků začnou rozvíjet v nemilosrdný boj. Tělo a ruce se houpají, ovšem hlava a krk zůstává imobilní, neboť soupeři se stále více pozorují a snaží se analyzovat vzájemné pohyby. Náhle jako blesk se přiblíží k sobě, tělo na tělo. Jeden z nich je chycen a přepadává na zem přímo přes záda druhého. A tím končí boj. Protivník leží na zemi nehybný, lapající po dechu jako ryba na souši.“ Tento popis neodpovídá *jogo de capoeira* do takové míry, v jaké ho zná dnešní *capoeirista*. Je ale

až překvapivé, jaké detaily o pohybech bojovník v tomto článku Morais zmínil. Byly zde popsány pohyby, jako chycení, držení a sražení k zemi, které již dnes patří do stylu *capoeira regional*. Je velká škoda, že nemáme k dispozici žádné další dochované zprávy starých *capoeiristů*.

Amotinado

První oficiální představitel *Capoeiry* byl Portugalec Joao Moreira, lépe znám pod přezdívkou *Amotinado* (vzbouřenec). Působil ve městě Rio de Janeiro jako osobní strážce místorkále Marquise de Lavradia kolem roku 1700. Marquis se svojí politikou postaral o změnu ve městě. Z ošklivého a špinavého Ria de Janeira nechal vytvořit čisté a krásnější místo s novými ulicemi a přitažlivou atmosférou. Jeho tělesný strážce Amotinado, byl se svými skvělými bojovými schopnostmi a slepou oddaností všude s ním. Získal si tak velkou pozornost a prostřednictvím místorkále Marquise se dostal do povědomí veřejnosti i umění *capoeiry* jakožto stylu, se kterým vykonával svoji práci.

Během prvních dvou století kolonizace Portugalci nevěnovali moc pozornost svým koloniím v Jižní Americe. Namísto toho zde raději rozšiřovali těžbu přírodních zdrojů. Růst měst probíhal bez adekvátních ekonomických a sociokulturních jistot, potřebných pro správný vývoj populace. Pokud fotbal dnes přináší svým cvičencům chvílky vzrušení, zábavy a potěšení, hra *capoeiry* „*jogo de capoeira*“, přinášela svým studentům kromě zážitků ze hry a sportu také silné zkušenosti z útoku a obrany. Mnohým pak zbraň pro své zločiny a přežití. Spojení psance s *capoeirou* se postupně rozšířilo do tak širokého měřítka, že pouhé vyslovení slova *capoeira* se stalo synonymem pro lupiče, zloděje či agresora. Kvůli všeobecnému zmatku lidí se *capoeira* dočkala označení jako sociální nákaza.

Mjr. Nunéz Vidigal

Začátkem 19. století se v Brazílii vytvořila první organizovaná policejní jednotka, zvaná Královská palácová garda (Guarda Real do Palácio). Jejím náčelníkem se stal Major Nunéz Vidigal. Sám byl výborným bojovníkem a měl znalosti s technikami boje, který využívali *capoeiristé*. Proto jeho způsob vedení a utlačování vzbouřenců bylo tak efektivní a účinné.

Důležitým historickým mezníkem této doby byla Paraquayská válka. Vojenský konflikt mezi Paraguayí a aliancí Brazílie, Argentiny a Uruquaye trval 6 let, od roku 1864 do roku 1870. Měl za následek prohru Paraquaye, která musela přenechat asi 50% svého území Brazílii a Argentině. Jednalo se o nejkrvavější válku v dějinách latinské Ameriky a jednu z nejničivějších válek světových dějin (boje představovaly ztrátu více než 2 milionů lidských životů). Za úspěch ve válce vděčí Brazílie mimo jiné i otrokům – *capoeiristům*, kteří byli nuceni k odvodům. V roce 1885 byl ustanoven tzv. Zlatý zákon, který zrušil otroctví a pár let na to byl z trůnu sesazen císař. Brazílie se stala republikou.

1.4. Oficiální potlačování capoeiry

Zmatek, který tenkrát vytvořili osvobození otroci, tuláci a bezdomovci se ještě zhustil návratem bojovníků z Paraguayské války nebo lidí kteří přišli o své bydlení v pralesních úkrytech. Výsledek na sebe nenechal dlouho čekat, a tyto tlupy lidí bez domova a víceméně bez života se usídlili ve velkých městech, kde působili jen strach a nepolechu mezi obyvateli. Ti, kteří ještě v té době nebyli *capoeiristé*, se začali brzy s tímto uměním seznamovat, což vedlo k následnému potlačování *Capoeiry*.



Obrázek 3: *Negros Combateo*, Augustus Earle (1821-1824)

Ředitel policie Rio de Janeiro, Dr. Pinto Manos, okolo roku 1878 řekl, že *Capoeira* představuje jeden z největších morálních úpadků tohoto skvělého, civilizovaného města. Sociální a ekonomický nátlak na chudé obyvatele byl v té době hlavním důvodem proč zločinnost a kriminalita vycházela napovrch společnosti. Pouze několik málo osobností dokázalo proniknout přes tvrdou slupku pomluv a nátlaků a spatřit skutečný postoj *capoeiristů*. Jedním z nich byl slavný brazilský spisovatel Joaquim Maria Machado de Assis, který psal o absurditě tvrzení, že *capoeira* ubližuje lidem pouze pro vyzdvižení své schopnosti síly a vyššího stupně moci nad ostatními. V jedné ze svých kronik z roku 1893 napsal myšlenku: „*Capoeirista* by mohl být lépe prospěšný ostatním, nikoli neschopný a nebezpečný“ (Assis, 1957).

Okolo roku 1820 se konflikty mezi *capoeiristy* přiostrfovaly a bylo potřeba založit nový policejní sbor, jenž měl mít na starost zamezení těchto konfliktů a soustřeďovat se výhradně na kontakt muže proti muži a základní obranu proti palicím nebo nožům.

Kromě toho, že většina *capoeiristů* v té době byla z chudých čtvrtí, čím dál více ji začali cvičit a trénovat lidé bez rozdílu barvy pleti, dále potom i bohatší občané ze ctihodných rodin. Mimo jiné se ke cvičencům přidávali i lidé jiné národnosti, žijící v Brazílii. Zatímco se vyšší třída obyvatel z kolonizované Brazílie začala zajímat o literaturu, politiku či módu z Evropy, ta chudší část obyvatelstva takové možnosti neměla. Měla svoji *capoeiru*.

Vznik skupin

Morais Filho ve svých spisech uváděl, že mnoho velkých měst jako Salvador nebo Rio de Janeiro mělo značné množství skupin, které trénovaly *capoeiru* (*maltas*) (Filho, 1946). Každá taková skupina měla od dvaceti po sto jednotlivců. Tyto *maltas* měly tajná místa srazů, procesy přijímání nových členů a samozřejmě i určitá pravidla, která museli všichni členové dodržovat. Název skupiny byl často vymyšlen na základě místa jejího vzniku nebo typického chování či funkcí jejích členů.

Některé byly velmi zajímavé, jako například *Camisa Roxa* (růžové tričko), *Três Cachos* (tři trsy banánů), *Quatro* (čtvrtý) nebo *Espanha* (španěl). Poslední dvě jména skupin *Quatro* a *Espanha* vznikla z nepřátelství dvou vojenských hudebních skupin. Jedna pocházela ze Čtvrté artilerie batalionu a druhá byla Národní Garda, založená španělským přistěhovalcem, zvaným *Espanha* (Almeida, 1986). Tato rivalita vyústila v nespočet šarvátek a bojů mezi přívrženci a členy těchto dvou skupin. V dnešní době by se takový pohled dal přirovnat zvrácenému chování fotbalových fanoušků. Ovšem tehdy tyto boje měly daleko hlubší smysl, už jen z důvodu, že se jednalo o druh bojového umění. V těchto bojích mezi skupinami se kromě drsných slovních výrazů, technik, porazů a samozřejmě syrového kontaktu do značné míry používaly i nože a další malé zbraně.

Čas od času se také stávalo, že byli *capoeiristé* označováni za hrdiny, což se ovšem dělo zřídka, nicméně pro sport jako takový to neocenitelný přínos rozhodně byl. Stalo se tak v dobách válek, konkrétně v roce 1828, kdy byli členové skupin povoláni do předních linií během výše zmiňované Paraguayské války, aby pomohli potlačit rebelie vojáků z cizích zemí. Během války Rio da Prata povolala brazilská vláda na 2000 cizích vojáků z Anglie, Irska a Německa, aby se připojili k jejím vojskům. Dva pluky z Irské armády a jeden z Německé se ovšem nepohodly se svým velením, neboť nebyly spokojeny s jednáním brazilské vlády a jejím zacházením s cizími vojáky. Vzbouřili se proti svým nadřízeným a vytvořili vzpouru, při které se svými stoupenci opustili vrchní velení. Loupili a vraždili své nevinné spolubojovníky, kteří jim vstoupili do cesty. Snaha potlačit vzpouru se stala pomalu bezvýslednou a incident nakonec skončil až ve chvíli, kdy vojáci narazili na skupinu *capoeiristů*. Ačkoli byli dobře vyzbrojeni puškami, nebyli vojáci schopni obrany proti pálkám, břitvám, obuškům, kamenům a dovednostem *capoeiry*. Pereira da Silva (Silva, 1962) ve své knížce píše o tomto incidentu, jak „vojáci padali na zem v ulicích s velkými zraněními nebo dokonce mrtví“.

Rozvoj capoeiry

Capoeira se na počátku dvacátého století začala velmi silně rozvíjet. Používali ji psanci, lupiči, hlídači, osobní strážci a také politici, kteří se snažili ovlivnit výsledky voleb. Zjistili totiž, že pohyby z *Capoeiry*, jako *armada*¹, *rasteria*² a další, byly vhodným donucovacím prostředkem k vyplnění volebních lístků. Názor společnosti ovšem toto využívání *capoeiry* ani v nejmenším nepodporoval a vůbec způsob samotných politických manévřů k získání moci se jí absolutně nelíbil. Poslední, nejsilnější a nejúčinnější pokus o odstranění *capoeiry* z takovýchto pozic, byla železná pěst policejního náčelníka Pedra de Azevedo Gordilha v roce 1920, jež soustředil veškerou sílu své vojenské jednotky proti všem psancům a potlačil všechny pokusy a náznaky o hru *capoeiry* v ulicích. Stal se tak nepřítelem *Capoeiry* v Bahii číslo jedna a to z důvodu intenzity jeho útlaku.

Nakonec se ale pod silným tlakem skrze celou Bahii *Capoeira* stala méně agresivní víkendovou zábavou a *capoeiristé* se mohli scházet před bary, hrát neškodný druh tance, zvat se na skleničku, a to vše za zvuku berimbau.

¹ *Armada* – obloukový kop z otočky

² *Rasteira* – technika porazu podražením nohy

2. FILOZOFIE

Capoeira se neustále mění. Doby válek a otroctví jsou již pryč, ale stále jsou lidé, kteří tyto doby pamatují a právě díky nim je možno dnes chápat capoeiru tak, jak ji chápali oni. Dá se říci, že názor na bojový sport si utvoří každý sám, ať už trenér, *capoeirista*, nebo divák. Nelze vyloučit fakt, že i negativní názor je názor, a že člověk, který *capoeiru* chce pochopit, musí ji cvičit. Toto umění totiž obsahuje mnohem více aspektů a prvků, než se na první pohled zdá.

2.1. Mestre Bimba

První změnu v chápání *capoeiry* má na svědomí jeden člověk, jehož silný postoj pro navrácení efektivity, důstojnosti společně s důrazem na historii znamenal pro tento sport neuvěřitelně mnoho. Jmenoval se Manoel dos Reis Machado, také přezdívaný Mestre Bimba. Narodil se v listopadu 1899 a pocházel z města Salvador, hlavního města státu Bahia (Almeida, 1986). S *capoeirou* se setkal poprvé ve věku dvanácti let, kdy cvičil s Afričanem, zvaným Bentinho. Dodnes se spekuluje, jak Mestre Bimba přišel ke své přezdívce. Bira Almeida ve své knize uvádí, že se jednalo o sázku mezi jeho matkou, Mariou Martihnou a porodní bábou, která ho tímto jménem „pokřtila“. V Bahii je *bimba* známý výraz pro mužský pohlavní orgán.

Mestre Bimba představuje obrovský význam pro historii capoeiry a to hlavně z doby, kdy se v roce 1932 stal *mestrem* tím, že založil vůbec první oficiální školu Capoeiry. Běh historie *Capoeiry* se změnil a nabral zcela jiný směr roku 1937. Tehdy vláda uznala jeho školu a capoeira byla legalizována.³

Mestre Bimba vcelku rychle získal mnoho studentů nejen díky tomu, že byl dobrým učitelem a trenérem, ale že dokázal spojit něco nového a nevídaného. Díky tomu, že byl nejen dobrým sportovcem a bojovníkem, ale i trenérem, zavedl nové metody a disciplíny, se kterými mu jeho studenti pomáhali a vycházeli vstříc ve

³ Škola se registrovala do *Inspetoria do Ensino Secundario Profissional*, register n 305/1937/AP/NCL 9. Července 1937

snaze ospravedlnit *capoeiru* a zavést ji jako formu sebeobrany. Vytvořil styl, zvaný *capoeira regional*, ve kterém upravil techniku pohybů a zasadil je do jednotlivých tréninkových sekvencí. Obohatil tehdejší *Capoeiru* o prvky tvrdého druhu bojového tance *Batugue*, které se naučil od svého otce, známého *batuquera*, Luize Candida Machada.

Navzdory kritice ostatních *capoeiristů*, kteří Bimbu žárlivě vnímali jako hrozbu a konkurenci, jeho škola a styl získala značnou oblíbenost a brzy dostal šanci dokázat jeho efektivitu. Postupně vyzval mnoho bojovníků z jiných stylů *capoeiry* a utkal se s nimi v boji. Tyto paměťhodné zápasy dokázali sílu jeho stylu *Regional*. V roce 1936 vyšel článek v tisku *A Tarde*:

NENÍ LEHKÉ CHYTIT CAPOEIRISTU.

Známý *capoeirista*, Mestre Bimba dokázal svoji připravenost na násilí, jehož se stal obětí včera ráno v 10:40 hodin na kopci Villa America. Mestre Bimba uvedl, že skupina policistů, pod vedením Lucia de Tal, známějšího pod jménem Barra Preta, působili nepokoje na výše zmiňovaném místě a bezdůvodně bili malého chlapce. Mestre Bimba se do konfliktu zapletl, když se snažil zachránit chlapce ze spárů policistů a jen unikl zranění tím, že se pomocí *capoeira* technik dokázal vyhnout útokům od bajonetů a obušků.



Obrázek 4: článek z novin

Mestre Bimba rozvedl myšlení o kontaktu s druhým a nebál se tento styl předávat dál. Zároveň byl i prvním, kdo oficiálně předvedl *Capoeiru* jako kulturní vystoupení a vyjádřil tak vztah brazilských obyvatel k tomuto umění.

Bimba vždy upřednostňoval a dával vysokou prioritu bojovým aspektům *Capoeiry*. Také podporoval teorii, že *Capoeira* vznikla v Bahii, nikoli že se jedná o přivezený druh tance z Angoly. V jednom ze článků reportéra Anisia Felixe, který psal o duelu názorů a myšlenek o *Capoeiře* mezi dvěma slavnými Mestres - Bimbou a Pastinhou, se píše citace Mestre Bimby: „Černoši, ano; přišli z Angoly, ale *capoeira* vznikla v Cachoeiře, Santa Amaře a Ilha de Maré, kamaráde.“ (Města v okolí Zátoky Všech Svatých, kde se dodnes dá najít spousta dobrých a tradičních *capoeiristů*) (Almeida, 1986).

Celkem přes padesát let Bimba učil v Salvadoru *Capoeiru*. Po tak dlouhé době byl už vyčerpaný, chudý a zklamaný z nezájmu o vyzdvihnutí jeho milovaného sportu na úroveň seriózního umění. V roce 1970 odešel od svých studentů do hlavního města státu Goiás, kde měl získat lepší podmínky pro rozvoj *capoeiry*. Sny Mestre Bimby se bohužel nenaplnily a 4. ledna roku 1974 umírá daleko od studentů, kteří se o něho starali a nesmírně si ho vážili. Pro jeho odkaz byly veškeré školy *capoeiry* po celém státě zavřené po sedm dní, aby uctili jeho památku. Zároveň o něm vzniklo mnoho písní, které se dodnes zpívají na trénincích, seminářích a zkrátka kdekoliv, kde se hraje *Capoeira*.

Mestre Bimba za sebou zanechal obrovský odkaz a mnoho jeho studentů se následně rozuteklo do všech koutů světa, kde předávají naučené dovednosti a znalosti od Mestre Bimby dál.

V roce 2008 se *capoeira* stala Brazílským národním dědictvím.

2.2. Kultura

Vše se odvíjí vždy od podmínek, v jakých místní lidé žijí, a podle toho pak jejich kulturní společnost vypadá. Brazílská kultura je až neuvěřitelně bohatá.

Navenek se zdá, že kulturní život v Brazílii je na vysoké úrovni a většinou to tak i bývá. Větší procento obyvatel tvoří chudí a sociálně slabší. Tito lidé žijí v chatrčích a na ulicích, kde je potřeba se o sebe umět postarat. V tomto přichází *capoeira* k dalšímu ze svých pozitivních aspektů a tím je spojování lidí. Mohou být

z kteréhokoliv koutu světa, ale *capoeira* je stejná pro všechny a to ji dělá jedinečnou. V ulicích měst lze v dnešní době potkat skupinku lidí v bílých oblečcích, jak stojí v kruhu, hrají na nástroje a zpívají a uvnitř kruhu se odehrává *jogo de capoeira*.

Lidé uvnitř kruhu se nemusí znát, ale musí umět využívat pohyb tak, aby hra plynule navazovala. Jakýkoliv špatný úhyb nebo kop je tvrdě trestán. Vznikají tak malinké šarvátky mezi hráči, ale většinou bývají včas urovnány. Jsou známy i případy, kdy velcí bojovníci nebo učitelé zemřeli přímo na místě v kruhu, když se neubránili přímému kopu a jejichž zásah přímo na hrudník již nedokázali odvrátit.

Capoeira ale zkrátka patří do kulturního života Brazílie. Už jen tím, že je vedle fotbalu uznávána jako národní sport. Díky tomuto uznání už po několik let cestují mistři nebo studenti po celém světě a šíří *capoeiru* i v zámoří. Seznamují ostatní s bohatou kulturou, jako jsou druhy tanců (*Samba de roda*, *Maculelé*, *Frevo*, *Coco de roda*, *Puxada de rede* a mnoho dalších).

Poznávání brazilské kultury prostřednictvím právě *capoeiry* je díky své rozmanitosti asi nejspolehlivějším a zároveň nejupřímnějším zdrojem. Otevřenost obyvatel Brazílie je bezpochyby ceněná právě pro tu energii, kterou vkládají do svých činností. Ať už se jedná o učení tance nebo bojových umění. Temperamentem sobě vlastním dokáží v lidech vzbudit zájem a dokonce mnohdy se ze zájmu stane posedlost, což se často stává na trénincích *capoeiry*.

2.3. Hra

Hra *Capoeiry* neboli „*Jogo de Capoeira*“ je označení pro dva cvičící soupeře v kruhu. Jejich pohyby jsou kombinací útoků a obrany a vše se provádí za doprovodu hudby na tradiční brazilské nástroje a zpěvu všech zúčastněných, kteří tvoří kruh okolo dvou hráčů. Tento kruh se nazývá „*roda*“. Každá hra začíná pod hlavním nástrojem hudební baterie a tím je „*berimbau*“. Jedná se o hudební luk, který vydává melodii a rytmus pomocí brnkání na ocelovou strunu, více v kapitole 3.3. Druhů her je v *Capoeire* několik a jsou využívány v rámci tréninků nebo i jako disciplína na soutěžích a závodech. Níže jsou popsány ty zásadní a nejznámější.

Angola

Druh a zároveň i zcela původní styl hry, který se hrál od samotného začátku a vzniku *Capoeiry*. Je to nejpomalejší a paradoxně nejnebezpečnější styl. Bojovníci během hry hrají jakési divadlo pro rozptýlení druhého a snaží se pohybovat velmi těsně u sebe a pomalu. Jejich hra je založena na správném načasování útoku a vyčkávání, během kterého svými pohyby udávají jeden druhému směr, kam se má, může či nesmí pohnout. Hra by se dala přirovnat k šachové partii. Staří *Mestres*, kteří *angolu* hrají celý život a mají spoustu zkušeností, už vědí alespoň tři kroky dopředu, co jejich protivník udělá a na základě toho se i oni sami pohybují.

Angolu by měli hrát již zkušenější *capoeiristé*, kteří se učí dostatečně dlouho. Jedná se spíše o trenéry, instruktory a vyšší stupně dle příslušného pásku, stupně pokročilosti (kapitola 5.1.).

Hra samotná obsahuje navíc i prvky tradičního charakteru, jako je tzv. *chamada*, která ve své podstatě představuje hru ve hře samotné. Jedná se o zcela unikátní styl tance, který se předvádí během hry *Capoeira de Angola*. V překladu *chamada* znamená *výzva*. Vyzyvatel se postaví do rituálního postoje, ve kterém naznačí spoluhráči, aby k němu došel, a v držení se projdou v kruhu. Následně vyzyvatel ukáže směr, ve kterém bude hra pokračovat a spoluhráč tím směrem znovu zahájí hru.

Existuje mnoho druhů držení a způsobů zahájení *chamady* a zároveň nikde nejsou psána pravidla, která jsou *capoeiristé* povinni dodržovat. Ačkoliv to vypadá jako směšný rituální tanec, *chamada* je nejnebezpečnější právě svojí jednoduchostí. Kdykoliv se může stát, že vyzyvatel namísto klidného chození nebo při udávání směru, kterým bude hra pokračovat, zaútočí. Správně by vyzyvatelem do *chamady* měl být hráč s více zkušenostmi a zároveň s vyšším stupněm pásku. Výzva se dá zahájit v několika fázích hry. Nejčastěji se využívá, když jsou hráči unavení a mohou se díky ní vydýchat a nabrat čerstvé síly na pokračování, nebo když se hra stane natolik nebezpečnou a zákeřnou, že vyzyvatel raději zahájí *chamadu*, aby hru zklidnil a mohla se začít znovu pomalu a s rozvahou. Také se často využívá jako omluvný postoj, když vyzyvatel během hry nečekaně zaútočí nebo záměrně trefí

spoluhráče. Během *chamady* se pak musí mít oba na pozoru, protože kdykoliv spoluhráč může vyzyvateli tento útok oplatit (Angoleiro, 2008).



Obrázek 5: Chamada

Mezi *jogo de Angola* a *Capoeira de Angola* je veliký rozdíl. *Jogo de Angola* značí tradiční hru capoeiry, která se hrála při rozvoji tohoto umění. Naproti tomu *Capoeira de Angola* v sobě zahrnuje celý styl umění *Capoeiry* a člověk si vybírá, zda cvičí styl *angola* nebo *regional*. Ve stylu *regional* se *angola* cvičí doplňkově, pro zábavu a hru starších a zkušenějších instruktorů nebo mistrů. *Capoeiristé*, cvičící *Capoeira de Angola*, mají odlišné druhy her a jejich styl se od stylu *regional* poměrně liší. Říkají si *Angoleiros* a díky svým zkušenostem a tréninku se dokáží přizpůsobit téměř jakémukoliv dalšímu stylu nebo bojovému sportu.

Benguela

Jogo de benguela již patří do stylu *regional* a hraje se podobně jako *angola*. Velký rozdíl ale je v rychlosti a energii. Zatímco *angola* je pomalá hra dvou osob,

benguela v sobě obsahuje hru nejenom těch dvou bojovníků, nýbrž celé skupiny *capoeiristů*, stojících v kruhu kolem nich, kteří jim svým tleskáním a zpěvem dodávají energii k pohybu a k tvorbě hry. Původní bojovníci byli pod úrovní vysokých stébel trávy, která rostla na plantážích. Nesměli se dostat nad její úroveň, jinak by byli spatřeni hlídkou. Proto je hra *benguely* nízká. Oproti *angole* je ovšem v rychlejším tempu a techniky jsou preciznější, útoky promyšlenější a porazy účinnější. Hrána správně, pohyby bojovníků na sebe plynule navazují a na první pohled připomínají zapadání ozubených koleček v hodinovém stroji.



Obrázek 6: technika "Rabo de Arraia"

São Bento

V překladu „Svatý Benedikt“, patron otroků a capoeiry všeobecně. Hra *São Bento* představuje již hru rychlou, se svižnými kopy a útoky. Její největší síla je v rychlosti a jednoduchosti. Zde se nejlépe hodí pouze jedno pravidlo a tím je být neustále ve střehu. V případě nepozornosti a neopatrnosti při pohybu v *rodě* nebo kolem ní hrozí úraz. Kopy a útoky jsou zde velmi rychlé a těžko se dají před dopadem zastavit. Tedy zkráceně řečeno, kdo neuhne, odnese si velmi bolavou vzpomínku na hru *São Bento*.

Veškeré techniky a kopy jsou zde o načasování. Pokud je poraz dobře naplánován a využit ve vhodný okamžik, kdy je soupeř mimo rovnováhu z důvodu kopu, je jeho efektivita stoprocentní. I přes to, že se zde střídají kopy a rychlé útoky převážně na oblast hlavy, stále se jedná o *jogo*, neboli hru. Hráči reagují jeden na

druhého a starají se hlavně o to, aby hra byla plynulá a na venek dobře vypadala. Pokud se dostanou blíže k sobě nebo přímo do potyčky, je to jen na pár sekund. Jejich úkolem není zranit toho druhého, nýbrž dát mu najevo, aby si dával pozor a byl ve střehu. Takže pokud se útok povede, nebývá často proveden se vsí silou a pro čistou techniku, např. podražení (*rasteira*), není hrubá síla ani potřeba.

Hra je často doplňována akrobacií což je prvek, který v dnešní době právě láká ke *capoeiře* tolik lidí. Útočné techniky se střídají s hvězdami nebo salty a hra *São Bento* okamžitě získává jiný nádech a energii, nejen od hráčů uvnitř kruhu, ale také od lidí, tvořící *rodu*. Energie je zde velmi důležitá. Tempo, ve kterém se hra hraje je velmi vysoké a tím pádem je těžké pro oba účastníky vydržet s dechem. Například délka jedné minuty, která se standardně užívá na mistrovstvích, je pro závodníky mnohdy velmi náročná.

Toto jsou nejdůležitější a nejznámější hry Capoeiry. Každý capoeirista je musí umět hrát a pokud chce postupovat i dál na vyšší páskový stupeň, musí se naučit také hrát tyto rytmy na hudební nástroje a zpívat k tomu tradiční brazilské písně. Více v kapitole 3.3. Hudba a tanec. Toto ovšem nejsou jediné hry, které se v Capoeiře hrají. Existuje ještě nespočet dalších, jež se hrají převážně pro zábavu a nejsou začleněny do sportovního odvětví Capoeiry.

Iuna

Iuna představuje ideální kombinaci pohybů, technik a akrobacie, aby přesvědčila netrénované oko divákovu, že Capoeira je tím nejlepším a nejtěžším cvičením. Její princip je jednoduchý. Předvést co nejvíce akrobacie, zakomponované do hry *Capoeiry*. Může se jednat o pomalou hru *Benguelu* či rychlé *São Bento*, ve které hráči nepoužívají tolik kontaktních a porazových technik, namísto toho si drží větší prostor, aby i svému protivníkovi umožnili větší rozsah pohybu. Občas se ve hře využívají hody, ale hráči se vždy snaží tyto hody provést tak, aby soupeř dopadl bezpečně na nohy a hra plynule pokračovala dál.

V této hře se již nebrání soupeřovým pohybům do takové míry, neboť soupeř se kupříkladu točí na rukou. Je nebezpečné jak pro něho, tak pro soupeře plést se do takového pohybu, aniž by zastavoval hru nešťastným náhodným úderem.

I rytmus a hudba je zde jiná. V zásadě se nezpívá a melodie představuje zpěv malého ptáčka, kterému se Brazílii říká Iuna. Sám Mestre Bimba stvořil rytmus na *berimbau*, který se dodnes hraje. Tuto hru zpravidla hrají „*formados*“, tedy hráči, kteří již získali stupeň *graduada* a výše.

Amazonas

Další z oblíbených her, která je často využívána v hodinách capoeiry a velmi oblíbená především u dětí. Jedná se o pohybové napodobování zvířat. Většinou pro představu se hráči inspiroují klasickým pohybem určitého zvířete, který následně napodobují. Cviky zvířat se dají rozdělit na protahovací – například žirafa nebo pavouk nebo posilovací – ještěrka, pídálka a jsou vhodné pro zakomponování do rozcviček nebo dětské formy strečinků.

Hra vypadá následovně: za zvuků rytmu *berimbau*, který je opět odlišný od rytmu pro hru *Capoeiry*, se dva hráči vydávají do středu kruhu, kde libovolně zaměňují své zvířecí role a pozice, a tímto způsobem se kolem sebe proplétají a hrají si s pohybem. Následně na signál, daný opět hlavním nástrojem se vracejí zpět jakoby do „domečku“, kde začínali a tím hra končí. Následně nastoupí nová dvojice a hra začíná od začátku. Nestřídá se zde jako u jiných her, ale dvojice vždy odehraje jednu hru a nastoupí dvojice druhá.

Je tu nepřeborné množství oživení, aby hra vypadala zajímavěji. Například namísto rušné části při tréninku dětí, kdy musí všichni napodobovat zvířata a pohybovat se kolem sebe v jednom velkém chumlu. Nebo pro hodiny capoeiry se dá zorganizovat i malé závody v Amazonas, kdy je každý cvičenec obodován a tím postupuje či upadá v tabulce až do velkého finále.

Santa Maria

Opět hra založena Mestre Bimbou. Nejvíce ze všech se podobá klasické hře Capoeiry, ovšem s několika malými rozdíly. Nejpatrnějším je hudba, která je znovu v jiném rytmu. Dále není hra ničím zastavována zvnějšku. Ani povelom od nástrojů a vedoucích rody, ani diváky; hra se hraje, dokud neskončí. Objektem, o který se hraje, je prstové chrastítko, zvané *caxixi*.

Úkolem hráčů je se tohoto předmětu zmocnit ústy, a to za použití akrobatického prvku. Svými pohyby si navzájem škodí a nenechávají si prostor pro získání předmětu. Jakmile se ho jeden pokusí získat, druhý mu okamžitě zastaví pohyb nohou nebo lehkým strčením a vyvedením z rovnováhy. Dává mu tím najevo, že si příští pokus musí lépe načasovat, a sám se mezitím pokouší o získání výhry.



Obrázek 7: Dobrão, caxixi a vaqueta

Z historie je známo, že v době, kdy se Capoeira společně s těmito hrami rozvíjela na ulicích, soutěžilo se o něco mnohem cennějšího. Namísto „chrastítka“ byla do středu kruhu vedoucím rody vhozena zmuchlaná bankovka. Záleželo na motivaci hráčů. Kdo ji získal ústy, mohl si ji nechat.

2.4. Hudba a tanec

Hudba je neodmyslitelnou součástí Capoeiry. Je právě tím prvkem, který ji odlišuje od všech jiných bojových sportů. Udává rytmus, styl hry, energii a jakési všeobecné kouzlo, které obklopuje nejen hráče, ale i okolní účastníky včetně hudebníků. Každý správný *capoeirista* by měl umět hrát na nástroje a zpívat. Mnoho z nich se to musí učit stejně jako techniky stoje na ruce či kopů. *Capoeira* obsahuje nespočet aspektů, které si člověk musí nejdříve vyzkoušet, aby zjistil, proč chce tento sport provozovat a čím ho natolik uchvátil.

Bojové techniky kopů a porazů nejsou jedinou věcí, která se na trénincích *Capoeiry* učí. Vedle toho jsou právě pořádány kurzy hraní na *berimbau*, buben

„atabaque“ nebo tamburínu „pandeiro“. To jsou základní hudební nástroje, tvořící spolu ještě s doplňkovými (*agogo, reco-reco*) hudební baterii Capoeiry.

Nástroje

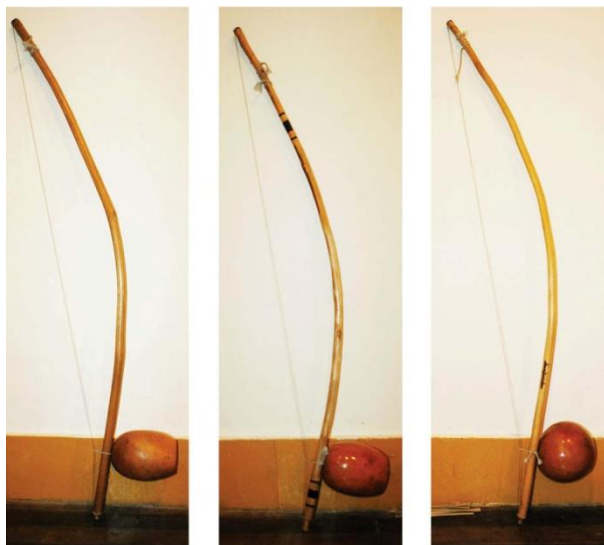
Berimbau

O vzniku tohoto nástroje se zpívá v mnoha slavných písních od světových *mestres*, kteří k jejich vzniku využívali mnohdy filozofii a mytologii, pověsti a legendy. Vytvořili tak texty s bohatou myšlenkou, které dodávají potřebnou energii pro hru.

Jednou ze zajímavých pověstí o zrodu tohoto nástroje je příběh o mladé otrokyni, prchající ze své plantáže. Během úniku

zakopne a spadne ke kořenům mladého stromku. Ze zranění jí krev stéká po noze a ona tiše pláče. Když umírá, její tělo je vstřebáno právě tím stromkem, pod který spadla a z něhož se následně vytvořilo první berimbau. Pružná tyč, tvořící luk, představuje tělo otrokyně, struna pak její vlasy. Dutá tykev, která rezonancí nese zvuk, má být její srdce a zvuk samotný pak její pláč. Proto se u mnoha písniček zpívá, že „berimbau pláče“ (*berimbau chorou*) (Almeida, 1986).

Nástroj samotný se tedy skládá z ohebného prutu ze stromu, zvaném *biriba*. V našich podmínkách se dá nahradit například javorem. Tento prut se následně ohne a na jeho konci je napnutá struna. Zesedu se pak navlékne provázek přidělaná vydlabaná tykev, což strunu ještě více napne a vznikne tak prostor pro přenos zvuku rezonancí. Zvuk je vydáván úderem tyčky „*vaqueta*“ o strunu, na kterou je poté ještě



Obrázek 8: Berimbau Gunga, Média, Viola

příkládán kamínek či velká mince „*dobrão*“ pro odlišení celkem tří tónů. A takto vznikají různé rytmy pro hry *capoeiry*.

Atabaque

Vedle hlavního nástroje baterie, *berimbau*, je druhý, a tím je buben, zvaný *atabaque*. Tento buben je zvláštní především svojí velikostí a je nutné při hraní u něho stát. Buben se dělí na tři typy. Největší je označován jako *Rum*, menší *Rum-pi* a nejmenší *Le* (Almeida, 1986). U nás se běžně používá typ *Rum*, který svojí dosahuje výšky cca 110-120cm.

Spojením více bubnů najednou je možno vytvořit variace na různé rytmy a typy her, běžně se víc bubnů najednou používá pro tance *maculele* nebo *samba de roda*.



Obrázek 9: Atabaque

Pandeiro

Jedná se o klasickou tamburínu, na kterou je většina lidí zvyklá již z perkusních cvičení v mateřských či základních školách. Jediným rozdílem je ten, že brazilská tamburína je v průměru mnohem větší a zpravidla bývá potažena pravou kůží.



Obrázek 10: Pandeiro

Agogo a Reco-reco

Toto jsou už pouze doplňkové nástroje, které dotváří kompletní baterii.

Agogo je tvořeno dvěma dutými kokosovými ořechy se seknutými vršky nebo železnými zvonky (obr.12.). Jeden bývá větší než druhý a oba jsou vedle sebe přidělány na držadle, který drží hráč. Následně do těchto ořechů či zvonků poklepává paličkou, kterou drží v druhé ruce, čímž vydává rytmus a melodii, doprovázející hru.

Reco-reco bývá dutý válec s vykrojenými pruhy na vnější straně, po kterých se přejíždí plochou tyčkou. Tento nástroj bývá často používán i pro jiné druhy tance, převážně ho lze vidět v salsa-klubech, kde je živá hudba a kromě zvláštních perkusních nástrojů všeho druhu je zde také používáno *Reco-reco*.



Obrázek 11: Agogô a Reco-reco

Tanec

Vzhledem k výše zmíněným nástrojům se nabízí otázka, zdali je *capoeira* boj nebo spíše tanec. Odpověď na tuto otázku si musí každý, kdo se s tímto uměním setkal, najít sám. Pro každého je *capoeira* něčím jiným. Pro někoho se jedná o boj, skrytý v tanci a pro jiného tanec, skrytý v boji (Novák, 2008). Někdo jiný to zase striktně od sebe separuje, většinou však záleží na atmosféře mezi dvěma hráči. Pokud chtějí, používají nebezpečné techniky kopů a snaží se jeden druhého shodit na zem. Pokud si ale spíše chtějí hrát, tak hrají spolu, nikoliv proti sobě a hra samotná pak divákovi připadá jako tanec dvou lidí, neboť oni se nechtějí kopnout, nechtějí si ublížit, a proto hra na první pohled působí bezkontaktně.

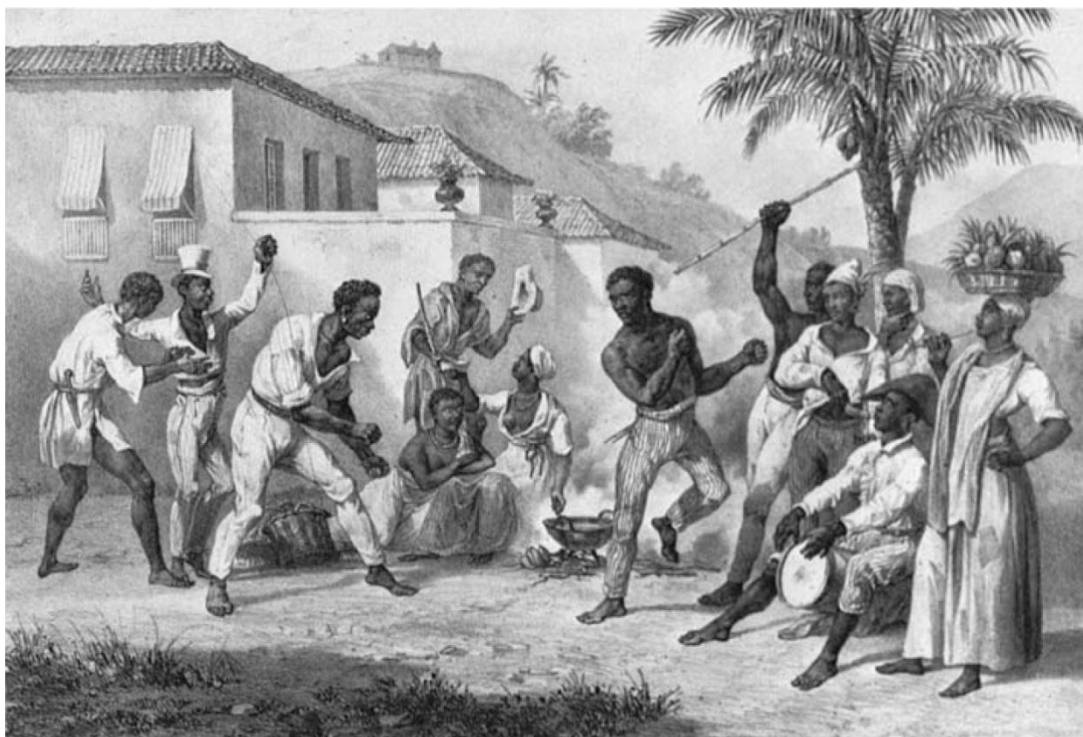
Tanec samotný se provádí až po *capoeiře* a jedná se právě o brazilskou sambu nebo bojový tanec *Maculele*. Dříve se stávalo, že během boje v kruhu na ulici, kdy byla takováto činnost přísně zakázána a postihována, se zničehonic poblíž *rody* objevil policista nebo strážník. V tu chvíli hráči změnili rytmus hry na *sambu*. Tím dali vzniknout pouliční sambě, která je v Brazílii velmi oblíbená. Hráči okamžitě přestali bojovat, do kruhu se přidaly ženy a dívky a tančili přátelský tanec, do kterého často i schválně nechali vtáhnout samotného strážníka. Ten si rád zatančil s děvčaty, a jakmile odešel a zmizel za rohem ulice, hráči přestali hrát rytmus samby, vrátili se zpět do kruhu a pokračovali v *capoeiře*.

Tanec v boji

Capoeira je jedno z mála bojových umění, kde je člověk neustále v pohybu a tím znesnadňuje protivníkovi možnost porazu či úderu. Mnoho lidí se tak mylně domnívají, že *capoeiristé* tančí právě proto, že neustále směřují svůj pohyb okolo soupeře a čekají na vhodnou příležitost k úderu nebo porazu.

Ovšem tanec v tomto případě nemusel znamenat pouze ochranu před zákonem. Proudů zábavy brazilské kultury se nevyhnuly ani tomuto bojovému umění. *Samba de roda* je druh samby, který se dodnes tančí na každoročních karnevalových průvodech v Rio de Janeiru. Pro *capoeiristy* pouze s tím rozdílem, že se tančival v kruhu a jednalo se o jednu z her. Vždy se tančilo v páru, ale podobně jako v *capoeiře*, i zde byly povoleny libovolné výměny, kdy do hry mohl vstoupit kdokoliv, kdo chtěl tančit.

Jedním z druhů takovéto samby je tzv. *Samba Duro*. Zajímavý na ní je fakt, že tento tanec mohou, a ze zásady to tak většinou bývá, tančit spolu muži. V tomto tanci totiž ani nejde tak úplně o pohyb samotný, ale cílem hráčů je si v nestřeženém okamžiku podrážet nohy. A to pomocí techniky, zvané *rasteira* (kapitola 3.2.1.). V této hře často dochází k šarvátkám, ale všechno se odehrává v duchu samby, takže i když je někdo poražen, s úsměvem vstane a dá přednost jiné dvojici.



Obrázek 12: *Dança de Guerra ou Jogar Capoeira*, Johann Moritz Rugendas (1835)

3. SPORT

Capoeira je vedle fotbalu uznána jako národní sport Brazílie a jako se sportovním odvětvím se s ní začalo také nakládat. Začaly se utvářet organizace *capoeiry* a s těmi se začaly představovat i nové styly a techniky učení. Poznatky, které byly předávány po generace, se uchovaly i do dnešních dob a třebaže má dnes už každý klub svoje techniky a metody tréninků, v zásadě se učí stále to stejné. A to je tím spojovacím prvkem, který slučuje veškeré názorové rozepře mezi jednotlivými kluby *capoeiry*.

Za velký rozvoj *capoeiry* může ve vysoké míře expanze do celého světa. Dnes už se dá nalézt minimálně jeden klub v každé zemi. Existuje mnoho světových organizací, které učí *capoeiru* již od samého začátku, kde učitelé a mistři těchto organizací byli studenty zakladatele *capoeiry*, *Mestre Bimby*. Tyto organizace každý rok pořádají velká mistrovství, na kterých se účastní tisíce *capoeiristů* z celého světa. Většinou jsou na tyto akce také přizváni další velké osobnosti *capoeiry* z jiných spřátelených klubů a organizací

3.1. Světové kluby *capoeiry*

Každý klub má svůj styl a techniku. Ta ovšem vychází ze stejného základu učení, který se rozvíjel od samotného začátku vzniku, kdy semínka zasadil *Mestre Bimba*.

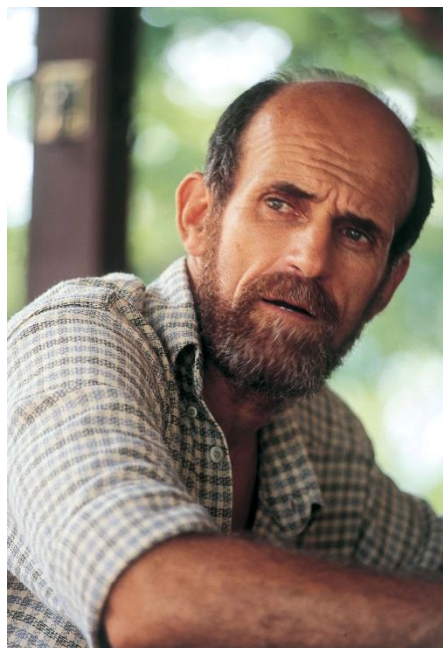
Z těchto škol by se měly představit alespoň ty nejznámější, které založili *Bimbovi* nejstarší studenti. Mezi ně patří *Grupo ABADÁ Capoeira*, *Axé Capoeira* nebo *Capoeira Muzenza*. Každá z těchto organizací má svůj osobitý styl výuky a filozofie, která se v malé míře liší od ostatních a zároveň neztrácí na originalitě a

zajímavosti. Počtem žáků se právě tyto tři kluby řadí mezi nejpočetnější organizace na světě. Některé školy fungují i v České republice.

ABADÁ

Associação Brasileira de Apoio e Desenvolvimento da Arte - Capoeira.

Tato zkratka v překladu znamená „Brazilská asociace pro podporu a rozvoj umění Capoeiry“ (Capoeira, 2010). Jedná se o největší světovou organizaci, kterou v roce 1988 založil *Mestre Camisa*. Ten vypracoval systém výuky a filozofie na základě myšlenek svého učitele, *Mestre Bimby*.

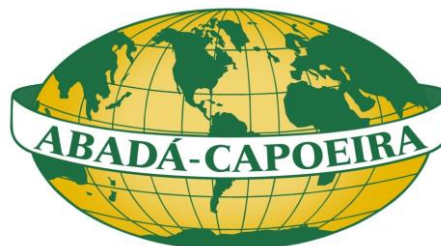


Obrázek 13: Mestre Camisa

V současné době tato organizace, s akademií ve městě Rio de Janeiro spojuje po celém světě více než 40 zemí a přes 50 000 lidí.

Její tréninky vycházejí z původních tradic, které jsou přizpůsobovány moderním směrům společnosti. Tréninky jsou specifické tím, že je kladen důraz na přesné chápání a předvádění pozic. Pohyby jsou pak přímé, důrazné, silné a nebezpečné.

Mezi nejznámější trenéry a učitele ze skupiny ABADÁ se řadí *Mestre Camisa*, *Mestre Cobra*, *Mestre Nagô*, *Mestrando Charm*, *professor Estácio* a další. Všechny tyto osobnosti každý rok navštěvují i ČR na seminářích a workshopech, pořádaných českými učiteli. Školy jsou vedeny v Praze, Brně a Karlových Varech.



Obrázek 14: Logo ABADÁ capoeira

AXÉ

Skupina s názvem Axé byla založena v přístavním městečku Recife, odkud pochází její zakladatel, v roce 1982. Za vznikem skupiny stojí Marcos da Silva, přezdívaný *Mestre Barrão*.

Nyní má svoji akademii ve Vancouveru v Kanadě a spolu se svými syny zde pomáhá vytvořit podmínky pro úspěšný rozvoj tohoto umění.

Ačkoli spolu s *Mestre Camisou* byli studenty stejného učitele, učení v Grupo Axé se liší od učení v Grupo ABADÁ.



Obrázek 15: Mestre Barrão

Barrão se zaměřuje spíše na kulturní složku *capoeiry* a snaží se ji propagovat prostřednictvím písniček, živými koncerty a vystoupeními. Dále se snaží svůj sport prosadit i do odvětví mnohem nebezpečnějších a těmi jsou například zápasy MMA (Mixed Martial Arts), kde se mu to i úspěšně daří.

V jeho technice boje při *jogos* je znát větší uvolněnost, plynulost a radost z pohybu, který nebývá vždy dokonale zakončen, ale nechybí mu nic z ostražitosti a připravenosti na výpad či akrobacii. To je nepochybně a pro oko začátečníka nepostřehnutelný rozdíl mezi hrami dvou skupin.



Obrázek 16: Logo AXÉ capoeira

MUZENZA

Jako jedna z mála není *Muzenza* mezi skupinami v České republice. Se svým vznikem v kolébce *capoeiry*, Rio de Janeiru, se v roce 1972 zařadila mezi nejstarší a nejuznávanější skupiny na světě. Její zakladatel, *Mestre Burguês* se vždy snažil o vyzdvižení *capoeiry* jakožto bojového umění.



Obrázek 17: Mestre Burguês

Ve výuce této skupiny se prolínají spolu s tradičními prvky i prvky vyloženě bojového charakteru, jako jsou údery dlaní, přímé kopy na břicho, či vysoké kopy na hlavu. Všechny tyto kopy jsou vyučovány i v jiných školách, ovšem s tím rozdílem, že zde se kopy málokdy zastaví, aby ušetřili nechtěný úraz. Škola také jako jediná doposud zorganizovala oficiální závody ve tvrdém boji, využívajícím techniky *capoeiry*. Tento styl boje se nazývá *pohada*, neboli špinavá hra. Zápasníci předvádějí silné a rychlé kopy a nezdržují se akrobatickými ani jinými estetickými záležitostmi, které *capoeira*

nabízí. Výjimkou bývá hvězda při zahájení *jogo* a při vstupu do *rody*.

Jedinečností této skupiny byl i systém dosahování vyššího stupně. Pokud chtěl student získat vyšší technický pás, měl za úkol projít v noci temnou uličkou, kde ho přepadla skupina domluvených *capoeiristů*, kterým se musel ubránit za použití *capoeira* technik.



Obrázek 18: Logo Grupo Muzenza capoeira

3.2. Capoeira v ČR

Kolem r. 1998 se capoeira dostala i k nám, do ČR. Ihned se stala vášní několika prvním odvážným cvičencům, a ti ji začali cvičit i přesto, že o tom sportu věděli velmi málo.

Pro mnohé se předlohou pro cvičení stal posléze internet, kde mohla být viděna první videa ze cvičení z různých koutů Země, ovšem pro většinu nadšenců se hlavním motivem pro cvičení stal film z roku 1993, *Mistr neznámého boje* (Lettich, 1993). Tento snímek jako jeden z prvních filmů o bojovém umění představuje příběh o prospěchovém zlepšení nenapravitelných žáků jedné americké střední školy. Ukazuje, jak se člověk pomocí *capoeiry* dokáže zbavit strachu a srovnat své myšlení ke konání dobra. Příběh do dnešní doby i přes svoji naivitu je užitečnou reklamou sportu samotného. Film zde ukazuje mnohem více o tomto umění, než jiná současná kinematografie nabízí, a to bylo lákadlem pro spoustu mladých lidí, kteří se právě díky tomu rozhodli věnovat a zasvětit svůj život *capoeire*.

Česká asociace capoeiry (ČAC)

Oficiálně první uznaná asociace tohoto typu v České republice vznikla v roce 2009 za účelem šíření *capoeiry* a zlepšení podmínek klubů v Čechách (Riedel, a další, 2014). Vzniku asociace předcházela dlouhodobá činnost trenérů z několika měst. Ty se původně pro svůj vlastní rozvoj přidružily k největší organizaci *capoeiry*, která byla v dosahu a tou byla již zmíněná *ABADÁ – Capoeira*. Pod její záštitou se z Liberce, Brna, Mladé Boleslavi a Nového Jičína stala silná skupina sdružených měst, která vychovávala mladé naděje tohoto sportu u nás. V rámci akcí organizace,



Obrázek 19: Mestre Paçoca

kterými byla Evropská mistrovství v Bruselu nebo jen semináře v sousedních zemích, k sobě přizvali brazilského učitele *capoeiry*, který žil a učil *capoeiru* ve Vídni. Jmenuje se Sandro Felix dos Santos, známější pod přezdívkou *Paçoca*.

V roce 2009 se *Paçoca* spolu se svými studenty z nejužšího okruhu rozhodl opustit skupinu *ABADÁ* a založil skupinu novou, která se pod jeho vedením rychle rozrostla a dodnes roste o počty nových studentů jak v ČR, tak i v sousedních zemích.

Nese jméno *Vem Camará Capoeira*.

Vem Camará

Účelem vzniku této nové organizace bylo osamostatnění se od velkých organizací a zajistit otevřenost dalším menším skupinám, které s výukou *capoeiry* nemají dostatečné zkušenosti. Asociace *Vem Camará*, která v překladu znamená „přijď, kamaráde“, spojuje všechny milovníky tohoto sportu a nabízí vedení tréninků na profesionální úrovni. Dále pořádá několikrát do roka akce mezinárodního charakteru, jako jsou mistrovství Evropy nebo Slovenska a ČR, a účastní se seminářů v dalších zemích.

V současné době pod tuto organizaci spadají města Liberec, Jablonec nad Nisou, Mladá Boleslav, Milovice, Hradec Králové, Pardubice, Olomouc, Hranice na Moravě, Opava, Praha, Brno a Přerov. Trenéři z těchto měst nabízejí širokou škálu tréninkových metod a prvků, které využívají k trénování jak dětí, tak i dospělých.

Zároveň komunikují nejen mezi městy společně k příležitosti pořádání seminářů, ale také i mezi sousedící státy, jako je Slovensko, Rakousko, Německo nebo Bulharsko a také Švédsko či Rusko. V tom spočívá velická výhoda klubu, který nejen, že se neustále rozrůstá o nové členy, ale navíc komunikuje a schází se pravidelně s kluby z výše jmenovaných států, a vzájemně se obohacují o zkušenosti a poznatky z tréninků a chápání *capoeiry*.



Obrázek 20: Logo *Vem Camará - capoeira*

4. TRÉNINK

V rámci tréninků nabízí *capoeira* mnohem více než jiné bojové sporty. Jedná se o komplexní systém cvičení, rozlišující jednotlivé aspekty, které *capoeira* nabízí.

Člověk se neučí pouze kopat do vzduchu či předvádět složité pohybové sekvence, složené z mnoha spojení jednotlivých prvků od dřepu po salto. Trénink slouží hlavně k tomu, aby se naučil důvod a funkci těchto na první pohled nepochopitelných cviků. V první řadě ovšem nezáleží na tom, jak dobře je prováděný pohyb vykonán. Důležitější je funkce daného pohybu a důvod jeho provádění.

Cvičení jsou dobrou průpravou všeobecné znalosti základních gymnastických cviků, které posléze mohou vyústit ve vysokou akrobacii. Nebo se dají využít cviky silového charakteru, skládajícího se z pomalých pohybů, prováděných většinou na zpevněných pokrčených končetinách nízko při zemi. Pro umělecký rozvoj osobnosti zde výborně slouží možnost naučit se hrát na hudební nástroje a zpěv. Jedním z posledních motorických aspektů, které *capoeira* nabízí je získání rytmu a s ním i správné metody dýchání.

Pokud se člověk nechce stát *capoeiristou* v pravém slova smyslu, může v rámci tréninků a cvičení mnohé získat. Jedná se o věci využitelné v každodenním životě a v první řadě se především jedná o poznání svého těla, možností jeho využití a vyrovnání se sebou samým.

4.1. Systém a rozdělení stupňů

Jako v každém bojovém sportu i zde se rozdělují stupně pomocí barevných pásků. V *capoeiře* se vždy ctily přírodní barvy a to z důvodu, že mnohdy to bylo to jediné, co otroci měli, zejména při práci na polích, kde se z bavlny mohly utkat jednoduché a většinou nebarevné kusy látky a oblečení. K barevným látkám se člověk musel dopracovat tvrdou prací a dřinou. V páskování tomu není jinak.

Každá barva reprezentuje určitou vlastnost, kterou by měl *capoeirista* při své cestě postupně získat. Mezi jednotlivými barvami je vždy stupeň jakési přeměny, kdy je jedna polovina lana obarvena v barvě následujícího stupně. Jde o tzv. přeměnu,

kdy se *capoeirista* posouvá blíže k plnohodnotné barvě, ale ještě stále se musí naučit vše potřebné k tomu, aby si tento nový pás zasloužil.

Batizado

Jednou za rok se pořádá tzv. *Batizado*, neboli křest nových *capoeiristů*. Zde dostane každý nový student svůj první pás a následně je každý rok obměňován postupem na vyšší barvu v hierarchii systému. Zpravidla je první *batizado* pro každého zážitkem na celý život, neboť jde o první hru *capoeiry*, kterou si začínající student zahraje většinou s některým z velkých *mestres*. Během hry se ale musí mít na pozoru a je důležité, aby si svůj první pás zasloužil. Zaslouží si ho tím, že zažije svůj první pád, který se dostaví čistou technikou porazu od *mestreho*, který s ním hraje. Tímto rituálem se z něj stává *capoeirista* a obdrží svůj první pás.

Barevnost pásků

Barva pásku vychází vždy z filozofie *capoeiry* a vztahu k přírodě. Nejdříve *capoeirista* začíná s šedým páskem. Student je v této fázi na začátku cesty a je označován jako *Aluno*. Následuje přeměna ve žlutý pás, který symbolizuje zlato, tedy hodnotu učení. Probuzení vědomí žáka odráží slunce, kterým je pás oranžový. Po něm už následuje pás modrý. S modrým pásem je již spjat titul *Graduado*, který značí první mistrovský stupeň a ze svého nositele dělá učitele začátečníků až středně pokročilých studentů.

Další barvou v pořadí je zelená. Symbol lesa a konsolidace učení. Fialová barva značí, že *capoeirista* již umí překonávat strasti na své cestě a brání své ideály. Zároveň se stává *Instrutorem*. Další titul, tentokrát *Professor*, získává páskem v barvě hnědé, která po vzoru chameleona představuje neustálé proměny. Jedním z největších pásků, který s sebou nese titul *Mestre*, je pásek červený, symbol spravedlnosti, ve kterém *capoeirista* chápe svoji zodpovědnost a činí správná rozhodnutí při předávání vlastních zkušeností svým studentům. Titulem *Grao-Mestre* se pyšní jen několik málo lidí na celém světě. Pásek je v barvě čistě bílé, neboť bílá

barva značí ten nejtvrdší nerost – diamant. Bílá barva se zároveň se získá spojením všech ostatních barev (Riedel, a další, 2014).

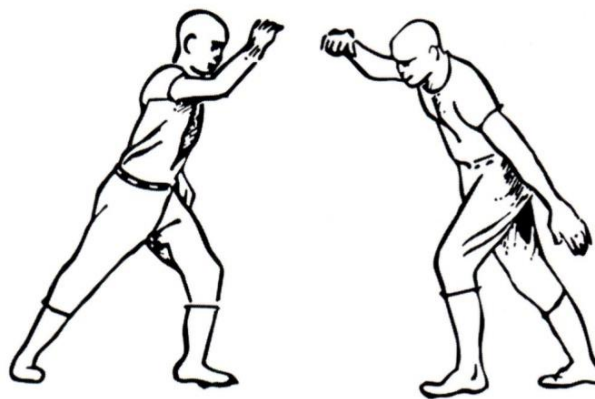
4.2. Terminologie

Názvy prvků a popisy pohybů jsou vždy vedeny v portugalštině a každý *capoeirista* by je měl znát nazpaměť a umět správně popsat celou sekvenci o kupříkladu sedmi až deseti pohybech. Během tréninků jsou pro pokročilejší studenty již běžně takto popisovány jednotlivé prvky, které studenti okamžitě bez rozmýšlení automaticky předvádí.

Základní pozice a útoky

Neodmyslitelnou výhodou tréninků oproti jiným bojovým sportům je, že *capoeirista* je neustále v pohybu, který je pro něj přirozený. Tyto pohyby dokáže využít v bleskurychlou reakci na podnět, který vznikl ať už cíleným útokem nebo jen mylným zásahem.

Nejzákladnějším pohybem je tedy houpavé přenesení váhy z jedné nohy na druhou v mírném pokrčení, kdy paže na straně nohy v zanožení je před obličejem v pokrčení a s dlaní, směřující dolů. Druhá paže je také v pokrčení vedle těla. Pánev je předsunutá, záda rovná a hlava je



Obrázek 21: základní krok, Ginga

schovaná mezi rameny a krytá rukou. Přesouvání váhy celého těla s sebou nese i výměnu končetin v plynulém pravo-levém pohybu stranou. Paže se vymění též. Tento základní pohyb je označován jako *Jinga*, v překladu kolébka. Vychází z něj veškeré další pozice, útoky i akrobacie. Cílem tohoto houpavého pohybu není rozesmát soupeře, ale naopak mu nedat šanci na překvapující útok, který by se jistě na nehybný cíl vykonával mnohem snadněji.

Kopy a údery

Kopy se v *capoeiře* neliší tolik od jiných bojových umění. Jejich technika je stejná, ale využití a cíle jsou jiné. Kopy jsou mířeny na hlavu nebo tělo, ovšem ne s úmyslem zranit nebo ublížit soupeři. Pouze tím vytvářet hru. Soupeř na kopy reaguje jinou technikou, úhybem, porazem či proti-kopem.

Kopy se dělí na obloukové nebo přímé. Přímé kopy většinou vycházejí ze statických pozic, kdy stejně jako v jiném bojovém sportu útočník čeká na vhodnou chvíli k útoku. Proto snadno fungují jako proti-kopy, kdy je soupeř nečeká a má menší šanci na ně adekvátně reagovat, pakliže už není zkušenější a ví co v té chvíli dělat.

Proto se ve větší míře používají kopy obloukové a tím se *capoeira* diametrálně liší od ostatních bojových sportů. Výhoda těchto kopů tkví v jejich nečekanosti, protože ve větší míře kop vychází z pohybů, jako např. otočka, přenesení váhy, náznak pohybu, úhyb, výskok nebo akrobacie. Na druhou stranu ale umožňují vytvářet hru napojovat jednotlivé prvky na sebe do komplexnějších a plynulejších sekvencí. Když jsou takto plynulé pohyby prováděny dvěma stejně zkušenými *capoeiristy*, dodává to hře a lidem, tvořícím *rodu* tu potřebnou energii, která je vlastně cílem celé hry.

Použití rukou je v *capoeiře* v mnohem menší míře. Za důvod se někde udává fakt, že během otroctví byly ruce svázané nebo spoutány do okovů. Techniky porazů se ale málokdy obejdou bez pomoci horních končetin a co se úderů týče, provedení je také lehce jiné. V zásadě se v *capoeiře* nepoužívají pěsti. Technika úderu se nazývá „*galo*“. Jedná se spíše o facku než úder a slouží převážně pro vyvedení soupeře z míry či upozornění na slabou obranu obličeje a hlavy.

Porazy

Capoeira není bezkontaktní sport, ačkoliv tak může kdekomu připadat kvůli exhibičním vystoupením, které svojí krásou a elegancí v rychlých a plynulých pohybech nepůsobí na diváka nijak agresivně, ale snaží se o líbivost a dobrou exhibici.

Funkčních porazů je v *capoeiře* několik základních a ty mají i své modifikace. Liší se od jiných bojových sportů svojí nestandardní technikou, kdy hráč v zásadě svého soupeře nechytá, nýbrž využívá celé tělo pro dosažení patřičné porazové techniky. *Rasteira* je jednoduchý podmet soupeřovy stojné nohy, zatímco ji odlehčuje při kopu. *Tesoura* rozumíme „nůžky“, kdy jednou nohou soupeřovi zatížíme kolena a druhou zatlačíme na oblast břicha, čímž dojde k povalení soupeře na záda. Tato technika je především o správném načasování během hry a jedná se o nejefektivnější techniku porazu.



Obrázek 22 : tesoura

Další z porazů, *vingativa*, představuje zanožení za soupeře a tlak celé horní poloviny těla do jeho oblasti hrudníku zepředu, což má za následek vychýlení protivníka z rovnováhy a jeho pád vzad. Posledním základním porazem je *cabeçada*, úder hlavou. Převážně používán do oblasti hrudníku při nízké akrobacii (Cachorro, 2007).

Kryty a obranné pozice

Protože se *capoeirista* nechce nechat zranit jen tak, používá nespočet způsobů krytí před útoky soupeře. Ty nejzákladnější jsou tzv. *esquivas* (Cachorro, 2007). Vždy se jedná o sníženou pozici se širokým těžištěm a tedy velkou stabilitou. V této poloze je prováděn úhyb do té strany, kam směřuje kop a zároveň je dodržována těšná vzdálenost od soupeře. Hráč se tedy snaží skrčit se pod soupeřův kop.

Tyto pozice ovšem nabízejí širokou škálu možností jak pokračovat a plynule navázat. Sekvencí pro obejití soupeře, nástup na poraz či proti-kopem a tím se udržuje plynulost hry samotné.

Ruce jsou nejdůležitější součástí nejen obranných technik, ale i veškerého pohybu v *capoeiře*. Fungují jak pro krytí obličeje a hlavy, tak i pro zmatení soupeře. Tím, že jsou neustále v pohybu před tělem a obličejem, nelze bezpečně vytušit, jak budou v danou chvíli použity, jestli na kryt nebo útok a takovou předvídavost už má pouze zkušený hráč *capoeiry*.

4.3. Tréninková jednotka

Podmínek pro trénování *capoeiry* je velmi málo kromě znalostí a zkušeností z tohoto sportu. Trénink není zpravidla omezen místem, časem ani prostředky. Dle počasí se dá cvičit venku, v tělocvičně či na písku na pláži. *Capoeirista* cvičí zásadně na boso a ke cvičení se využívají „uniformy“, tedy bílé kalhoty s příslušným páskem. Bílé proto, aby se odlišil dobrý *capoeirista* od špatného tím, že je vidět, kdo je ušpiněn z důvodu pádu na zem.

Klasická tréninková jednotka v tělocvičnách trvá kolem 90 minut a skládá se z části rušné, průpravné a závěrečné.

Rušná část

Část tréninku, kdy je potřeba zahřát organismus a lehce protáhnout se neliší od jiných sportovních tréninků. Modifikací her a honiček pro potřeby *capoeiry* je mnoho, např. při hře na Mrazíka musí „zmražený“ vydržet v pozici na rukou s jednou nohou na zemi (*Finto aú*) a pro rozmražení mu je proveden poraz *cabeçada* na oblast břicha.

Průpravná část

Rozdělením a specializací tréninků se v *capoeiře* rozlišuje účel, pro který je cvičení prováděno. Může to být blížící se páskování nebo závody, kde musí studenti předvést to nejlepší a měli tak šanci porazit konkurenci. To se zohledňuje z pozice trenéra *capoeiry* jako nejdůležitější součást každého studenta v jeho každoročním procesu vzdělávání v tomto sportu.

Tréninky se zaměřují na aerobní schopnosti vydržet v plynulé hře *jogo de capoeira* a zvyšování fyzické kondice častou a dlouhou hrou. Nebo trénink síly kopů na cíl jako jsou lapy nebo bloky, stejně tak se trénuje i preciznost a přesnost prováděných prvků. Jindy mohou být tréninky zaměřeny na akrobacii, k čemuž už je zapotřebí ovšem lepší prostředí a pomůcky, jako jsou např. žíněny.

Často se cvičí v řadách za sebou, kdy trenér ukáže sekvenci pohybů, kterou studenti opakují a tím se učí nové návaznosti a plynulost pohybů. Následně mohou být rozděleni po dvojicích, aby si takto nové poznatky vyzkoušeli na soupeři a naučili se tyto pohyby funkčně využít v následující, závěrečné fázi tréninku.

Závěrečná část - Roda

V této poslední části tréninku se přestává cvičit a začíná *capoeira*. Jedná se o tradiční hru v kruhu *Jogo de capoeira*, kdy spolu hraje dvojice studentů a snaží se o plynulou a kontrolovanou hru za doprovodu zpěvu a hry na nástroje ostatních, stojících kolem nich.

Pravidla a rytmus tréninkové *rody* udává trenér a může ji kdykoliv zastavit, aby vysvětlil studentům, co se stalo v rodě dobře nebo naopak špatně a zařídil tak, aby se již podobné chyby neopakovaly. Může to být například špatný vstup do *rody* nebo agresivní hra, nekontrolovaný pohyb, špatná energie ve zpěvu nebo hra na nástroje.

Roda trvá vždy tak dlouho jak je potřeba nebo podmínky tréninku vyžadují a zařazuje se na konec tréninku převážně proto, aby si studenti mohli zapamatovat naučené poznatky a zkusit si je využít v reálné hře *capoeiry*. Zároveň pracují se svojí

energií, a pokud byla dobře využita během tréninku, automaticky bývá dobře využita i v rodě. Pro *capoeiristu* tímto způsobem vzniká předpoklad postupného zlepšení a chuti pro pokračování cvičení tohoto sportu.

4.4. Fyziologické účinky cvičení

Capoeira obsahuje velmi mnoho funkčních aspektů, které na člověka působí jak fyzicky, tak i duševně. V zásadě se jedná o stav osobnosti, do kterého ho cvičení *capoeiry* dokáže dostat. Po duševní stránce zde působí mnoho činitelů, jako například okolí, skupina lidí, prostor pro cvičení a různorodé způsoby cvičení a tréninků. Celková energie, spojená tím vším dokáže z *capoeiry* vytvořit silný emotivní zážitek.

Fyzicky se jedná o posílení celého svalového aparátu těla, hlavně v oblastech končetin a břicha. Zlepšení koordinačních a silových schopností je patrné téměř okamžitě z neustálého cvičení s vahou vlastního těla a provádění složitějších pohybových úkonů. V dnešní době s *capoeirou* začíná mnoho dětí již v raném věku a je bezpochyby přínosem pro jejich mentální i fyzický vývoj.

Úrazovost

Capoeira je bojové umění a jako takové s sebou nese i určitá rizika při cvičení. Kopy jsou nebezpečné, pohyby a cviky, při kterých je tělo vzhůru nohama se dají považovat za riskantní a při nesprávném provádění či špatném posilování a nedotrénování potřebných cviků se mohou stát i úrazy, a to nejen při kontaktu s protivníkem.

Nejčastější poranění jsou škrábance a odřeniny, vyražený dech nebo otřes mozku. V krajních případech dochází až k vymknutí kloubů a v nejhorším případě i smrti. I tuto nejhorší daň si vzalo cvičení *capoeiry* a to přímo v rodě, kdy spolu hráli dva *mestres* a jeden byl zasažen úderným kopem (tzv. *chapa*) přímo do hrudníku a na místě zkolaboval, načež se ho už nepodařilo přivést k životu (Almeida, 1986).

Stejně jako u jiných sportů by měl člověk sám vědět nejlépe jak se s úrazy vypořádat a co je a není nad jeho síly. Na druhou stranu povinností trenéra je vědět, na jaké úrovni se jeho žák nachází a k tomu vybírat vhodné cviky pro trénink. Pro prevenci úrazů ale slouží kromě jednoduchých cviků i další možnosti zlepšení ať už díky pomůckám (lapy, závaží, cvičení ve dvojicích se záchranou apod.), tak i prostředí (měkká podložka, gymnastická hala, žíněny, venkovní tráva) nebo spojení s jinými sporty (gymnastika, box, karate).

Očekávání a realita

Mnoho lidí přichází na trénink *capoeiry* z důvodu zajímavých vystoupení a akrobacie. Okamžitě chtějí všechno znát a umět, ale cesta *capoeiristy* se netvoří za jednu hodinu. Jedná se o celoživotní proces, plný poznávání a pochopení tohoto umění a tomu se člověk musí naučit dříve, než se stane plnohodnotným *capoeiristou*.

5. ZÁVĚR

Capoeira v sobě nese nepřeborné množství praktických dovedností, které se dají aplikovat i v normálním životě. Funkční způsob sebeobrany, rytmus, umění hry na nástroje, tanec apod. V první řadě ovšem představuje způsob vývoje člověka samotného a jeho možnost práce s energií svojí i svého okolí. Proto je *capoeira* pro spoustu lidí nejen druh bojového umění ale smyslem života.

Shrnout problematiku *capoeiry* do jednoho uceleného a smysluplného celku není jednoduché. Tato práce ve stručné formě nabídla popis veškerých aspektů, které v sobě toto umění skrývá a nabízí. Stálo by za zamýšlení navázání této práce pojednáním o využití *capoeiry* v obecných pohybových formách výuky a to především v hodinách tělesné výchovy na školách. Již se ji daří rozvíjet pomocí rámcových vzdělávacích programů v odpoledních volitelných školních kurzech nebo na letních táborech. Ovšem využití některých z aspektů tohoto umění ve školní tělesné výchově by jistě stálo za podrobnější výzkum, kterému bych se rád věnoval v navazující diplomové práci.

Capoeira má velmi mnoho aspektů a proto, aby je člověk pochopil, musí je cvičit. Nejde jen tančit nebo jen bojovat a hrát na nástroje. *Capoeirista* musí umět všechno toto dohromady a aby se mu to podařilo, čeká ho dlouhý proces vývoje.

6. SEZNAM BIBLIOGRAFIE A ZDROJŮ

1. **Almeida, Bira. 1986.** *Capoeira, A brazilian art form.* Berkeley : Blue Snake Books c/o North Atlantic Books, 1986. 978-0-938190-29-5.
2. **Almeida, Raimundo de. 1982.** *Bimba/Perfil do mestre.* Salvador : Centro Editorial e Didático, 1982. 85-7333-329-4.
3. **Almeida, Telma Teixeira de Oliveira. 1944.** *Memorias de um Sargento de Milicias.* Rio de Janeiro : MODERNA, 1944. 978-85-160-3965-3.
4. **Angoleiro. 2008.** Angoleiro`s Blog. <http://angoleiro.wordpress.com/>. [Online] Wordpress, 19. Květen 2008. [Citace: 16. Leden 2014.] <http://angoleiro.wordpress.com/2008/05/19/a-chamada-the-game-in-the-game/>.
5. **Assis, Machado de. 1957.** *Crônica Versejada.* Rio de Janeiro : W. M. Jackson, 1957. CA-23/ASS/Cro.
6. **Barbosa, Wallace de Deus. 2007.** *Inventário para registro e Salvaguarda da Capoeira como patrimônio cultural do Brazil.* Brasília : autor neznámý, 2007.
7. **Cachorro, Mestre Ricardo. 2007.** *Unknown Capoeira: Secret techniques of the original brazilian martial art.* Rio de Janeiro : Blue Snake Books, 2007. ISBN 987-1-58394-231-4.
8. **Capoeira, Abadá. 2010.** abadacapoeira.cz. *ABADÁ-CAPOEIRA REPÚBLICA CHECA.* [Online] www.w3.org, 2010. [Citace: 16. Leden 2014.] <http://abadacapoeira.cz/abada-capoeira/>.
9. **Ferreira, Augusto. 1980.** História da Capoeira. *Jornal da Capoeira.* Cordão de Ouro, 1980, Sv. I, II, III, 6.
10. **Filho, Mello Moraes. 1946.** *Festas e Tradições Populares do Brasil.* Rio de Janeiro : OFERTAS ESPECIAIS, 1946. 8531900980.
11. **Lettich, Sheldon. 1993.** *Only the Strong.* August Entertainment, 1993.
12. **Novák, Lukáš. 2008.** *Světě, máme problém - Pohybem proti stresu.* Střední škola Aplikované Kybernetiky s.r.o., 2008.
13. **Riedel, Miroslav, Zummer, Tomáš a Popovič, Karel. 2014.** Vem Camará Capoeira ČR, česká asociace capoeiry o.s. *vemcamara.* [Online] česká asociace capoeiry o.s., 2014. [Citace: 16. Leden 2014.] <http://www.vemcamara.cz/>.
14. **Silva, J. M. Pereira da. 1962.** *Segundo Periodo do Reinado de Dom Pedro I no Brasil: Narrativa Histórica.* Rio de Janeiro : B. L. Garneir Livreiro Editor, 1962. 978-1241473303.
15. **Tikhomiroff, João Daniel. 2009.** *Besouro.* 2009.

7. SEZNAM OBRÁZKŮ

- Obrázek 23: San Salvador, Johann Moritz Rugendas (1835) **(Barbosa, 2007)**
- Obrázek 24: techniky porazů **(Barbosa, 2007)**
- Obrázek 25: Negros Combateo, Augustus Earle (1821-1824) **(Barbosa, 2007)**
- Obrázek 26: článek z novin **(Almeida, 1986)**
- Obrázek 27: Chamada **(Barbosa, 2007)**
- Obrázek 28: technika "Rabo de Arraia" **(Barbosa, 2007)**
- Obrázek 29: Dobrão, caxixi a vaqueta **(Barbosa, 2007)**
- Obrázek 30: Berimbau Gunga, Média, Viola **(Barbosa, 2007)**
- Obrázek 31: Atabaque **(Barbosa, 2007)**
- Obrázek 32: Pandeiro **(Barbosa, 2007)**
- Obrázek 33: Agogô a Reco-reco **(Barbosa, 2007)**
- Obrázek 34: Dança de Guerra ou Jogar Capoeira, Johann Mority Rugendas (1835) **(Barbosa, 2007)**
- Obrázek 35: Mestre Camisa **(Capoeira, 2010)**
- Obrázek 36: Logo ABADÁ capoeira **(Capoeira, 2010)**
- Obrázek 37: Mestre Barrão **(Capoeira, 2010)**
- Obrázek 38: Logo AXÉ capoeira **(Capoeira, 2010)**
- Obrázek 39: Mestre Burguês **(Capoeira, 2010)**
- Obrázek 40: Logo Grupo Muzenza capoeira **(Capoeira, 2010)**
- Obrázek 41: Mestre Paçoca **(Riedel, a další, 2014)**
- Obrázek 42: Logo Vem Camará – capoeira **(Riedel, a další, 2014)**
- Obrázek 43: základní krok, Ginga **(Barbosa, 2007)**
- Obrázek 44 : tesoura **(Cachorro, 2007)**