

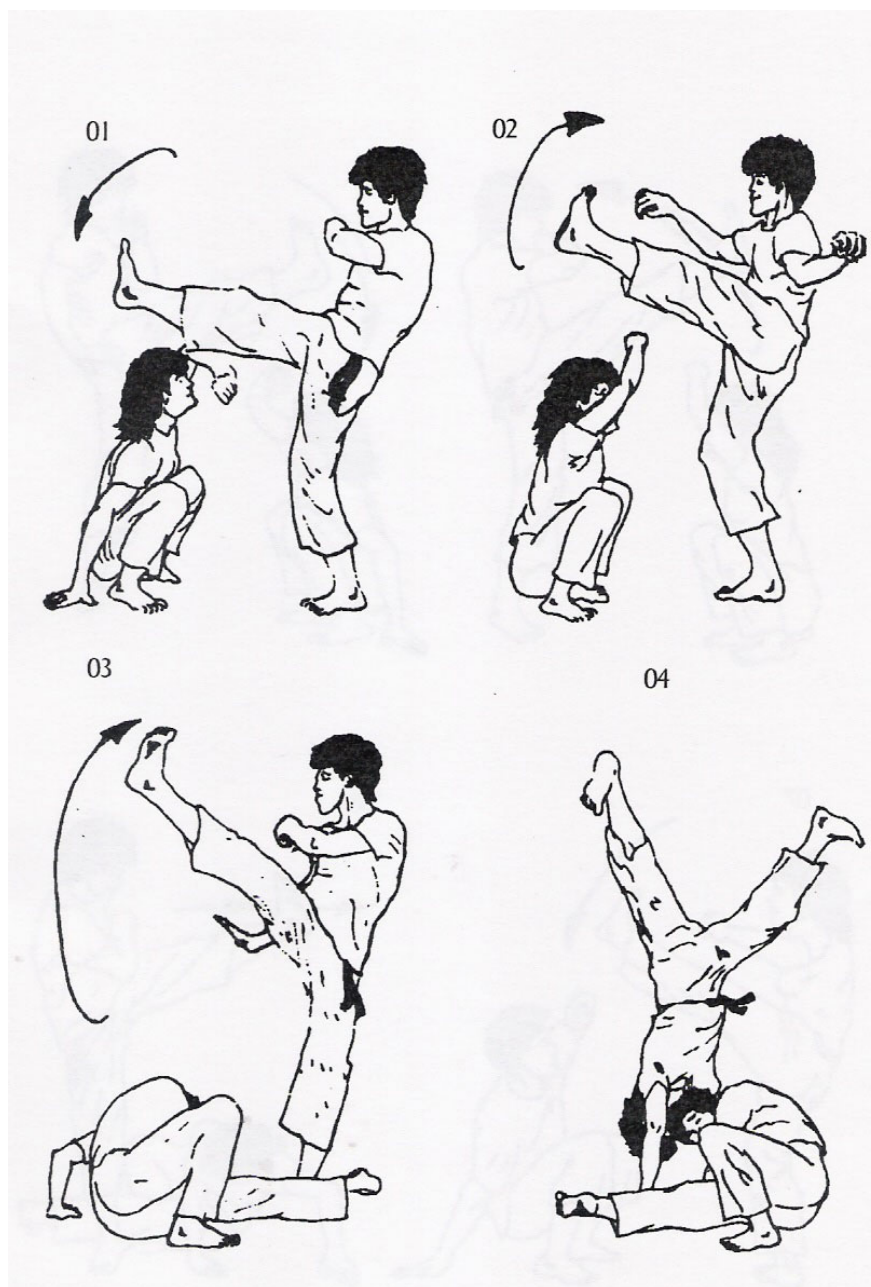
17.1 SEQÜÊNCIA DE ENSINO DE MESTRE BIMBA (SIMPLIFICADA)

1ª Seqüência – Meia-lua de frente com armada

Aluno A – meia-lua de frente com perna direita; meia-lua de frente com perna esquerda; armada com perna direita.

Aluno B – cocorinha, esquerda e direita; negativa com perna esquerda.

Aluno A – sai de aú.



2ª Seqüência – Queixada

Aluno A – queixada com a perna direita; queixada com a perna esquerda.

Aluno B – cocorinha, direita e esquerda; contra-ataca com armada, perna direita.

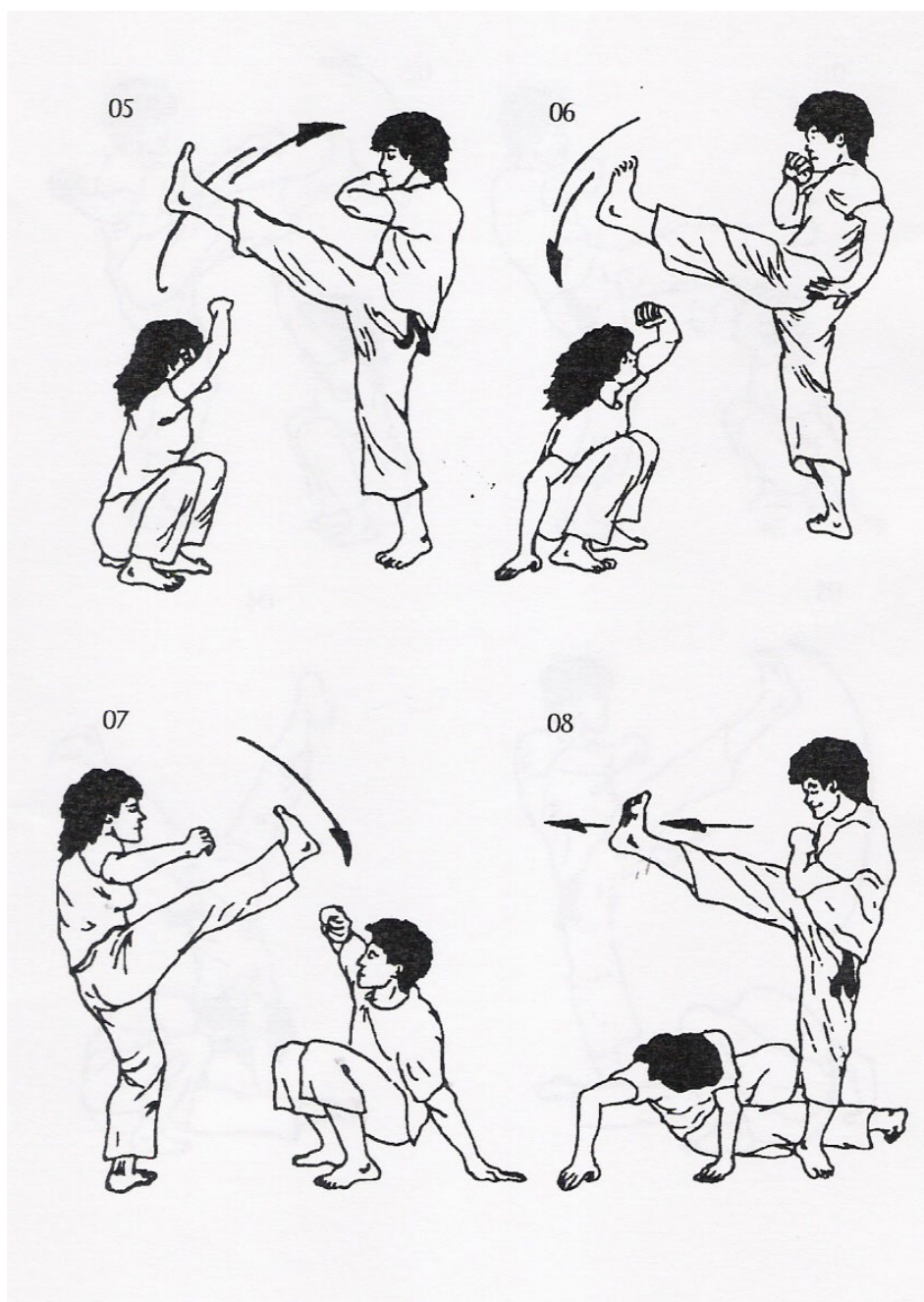
Aluno A – cocorinha, direita; contra-ataca com benção, perna direita.

Aluno B – negativa, perna direita.

Aluno A – sai de aú.

Aluno B – aplica a cabeçada.

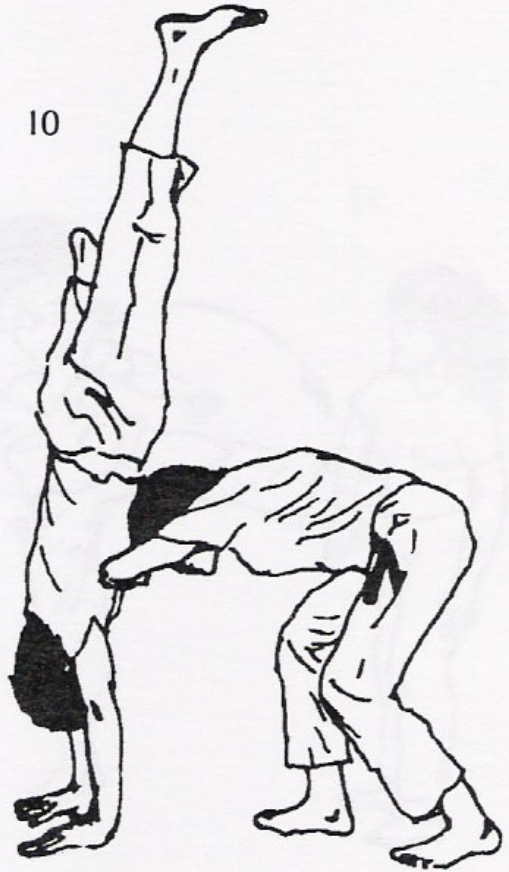
Aluno A – defende com rolê.



09



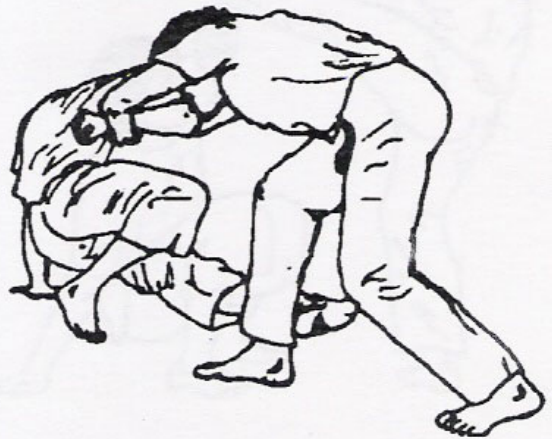
10



11



12



3ª Sequência - Martelo

Aluno A – martelo, perna direita; martelo, perna esquerda.

Aluno B – defende com esquiva e palma; contra-ataca com armada, perna direita.

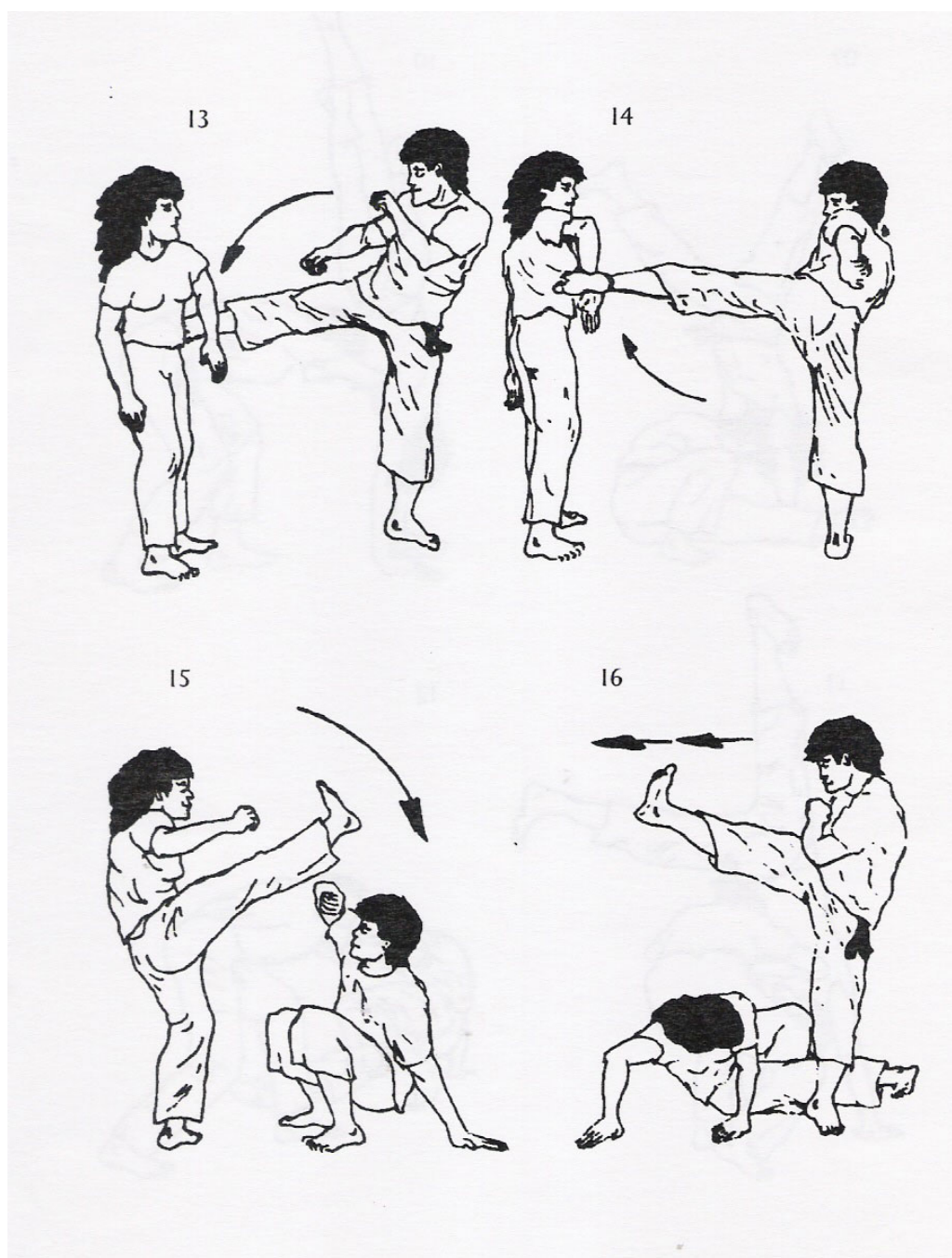
Aluno A – defende com cocorinha e contra-ataca com bênção.

Aluno B – defende com negativa.

Aluno A – sai de aú.

Aluno B – aplica a cabeçada.

Aluno A – defende com rolê.



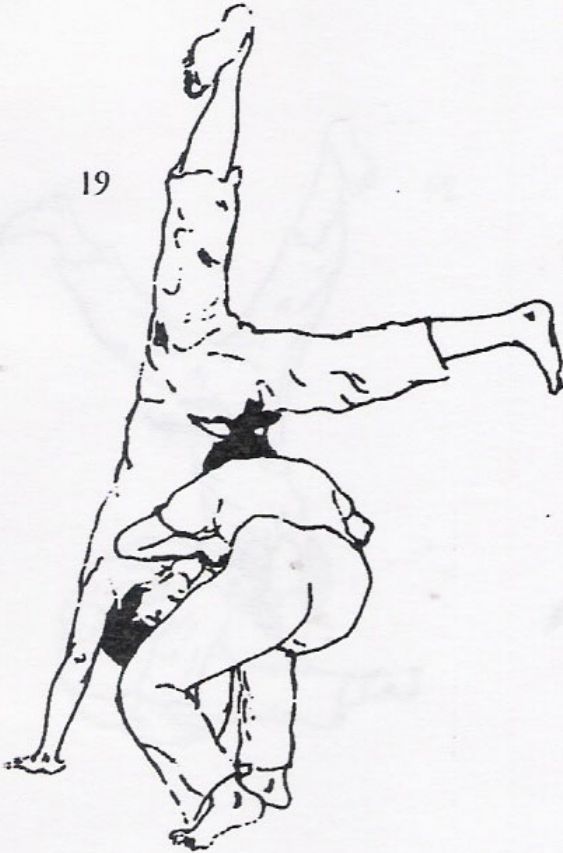
17



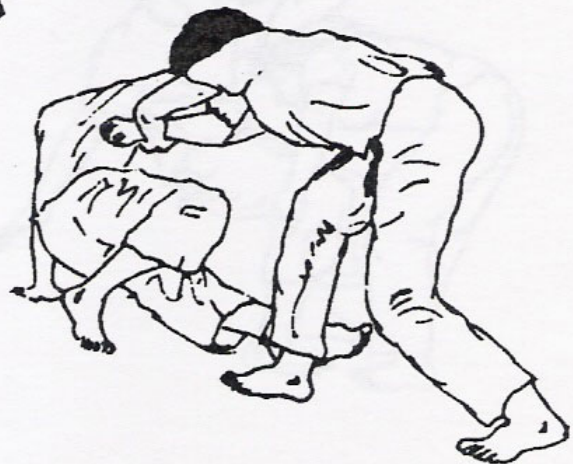
18



19



20



4ª Seqüência – Galopante e Arrastão

Aluno A – godeme direito.

Aluno B – defende com palma direita.

Aluno A – contra-ataca com godeme esquerdo.

Aluno B – defende com palma esquerda.

Aluno B - contra-ataca com galopante com a mão direita.

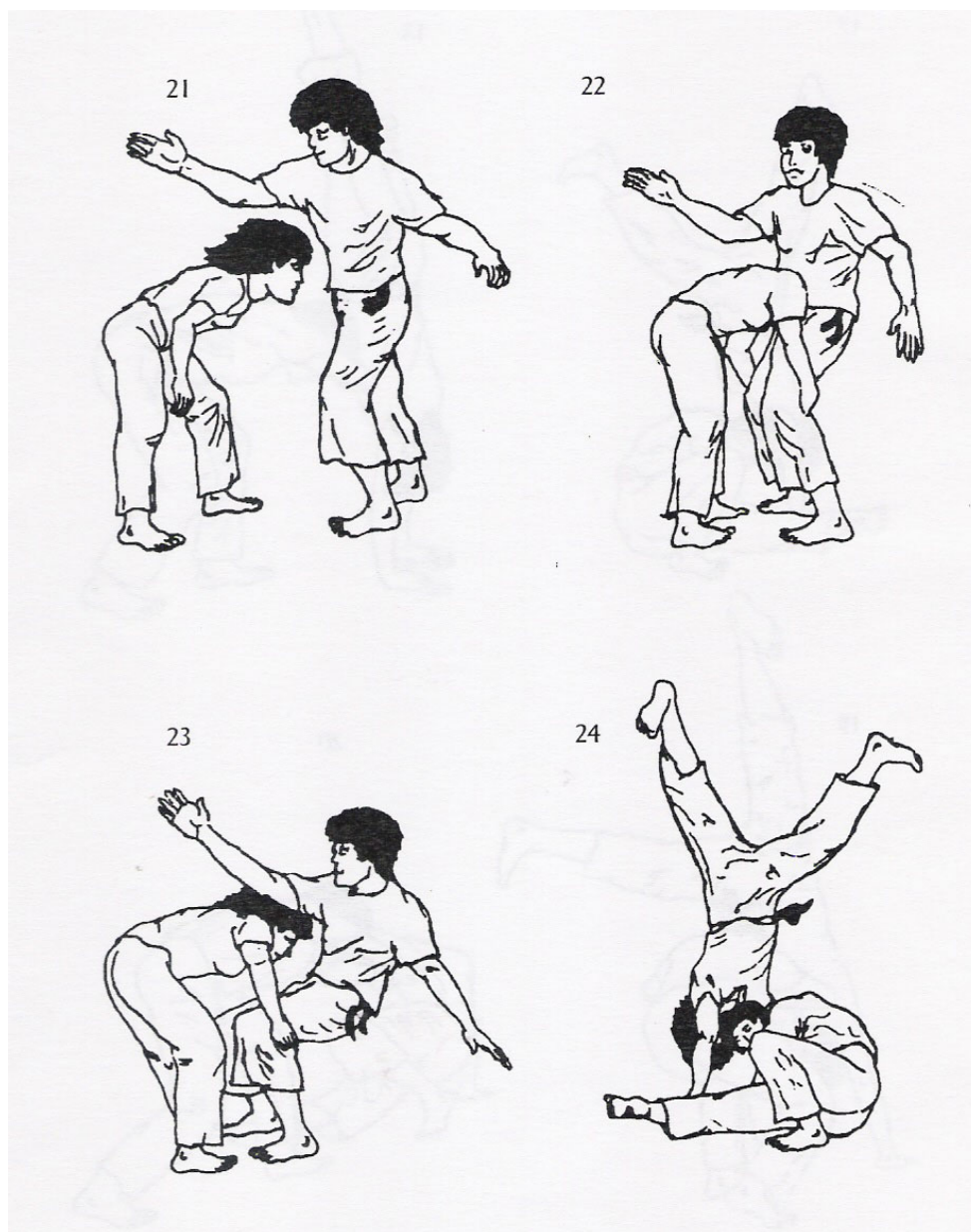
Aluno A – contra-ataca com arrastão.

Aluno B – defende com negativa.

Aluno A – sai de aú.

Aluno B – aplica a cabeçada.

Aluno A – defende com rolê.



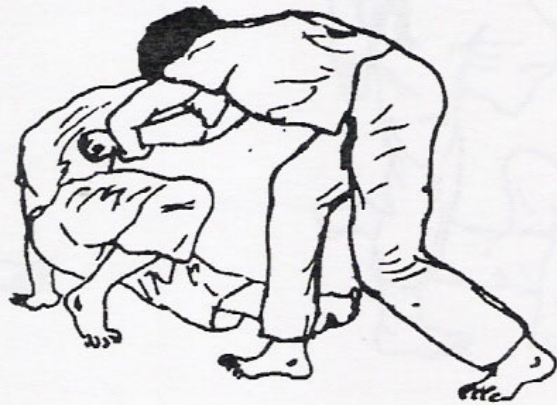
25



26



27



5ª Sequência – Arpão de cabeça

Aluno A – faz o giro.

Aluno B – aplica uma cabeçada no abdômen.

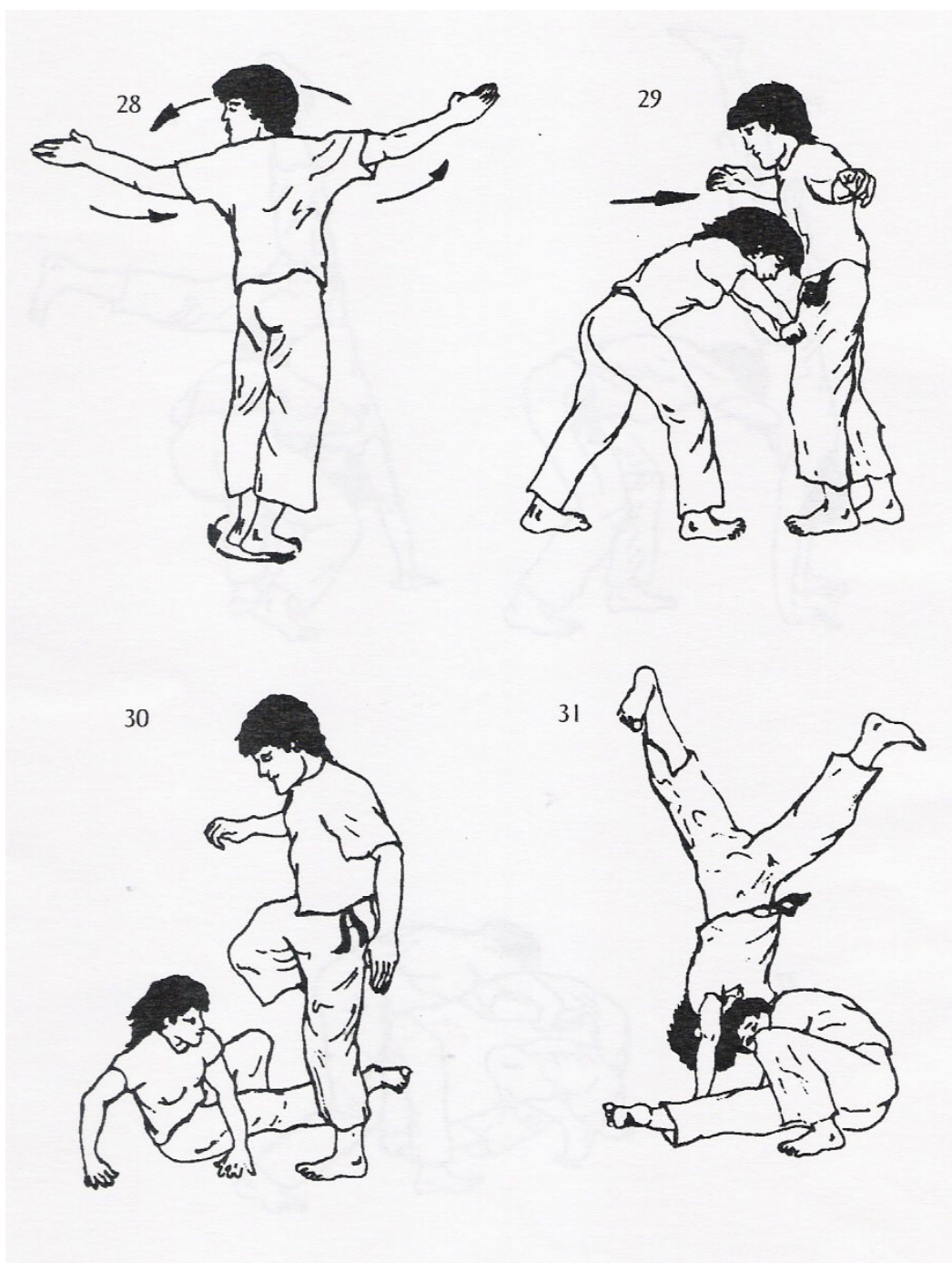
Aluno A – contra-ataca com joelhada.

Aluno B – defende com negativa.

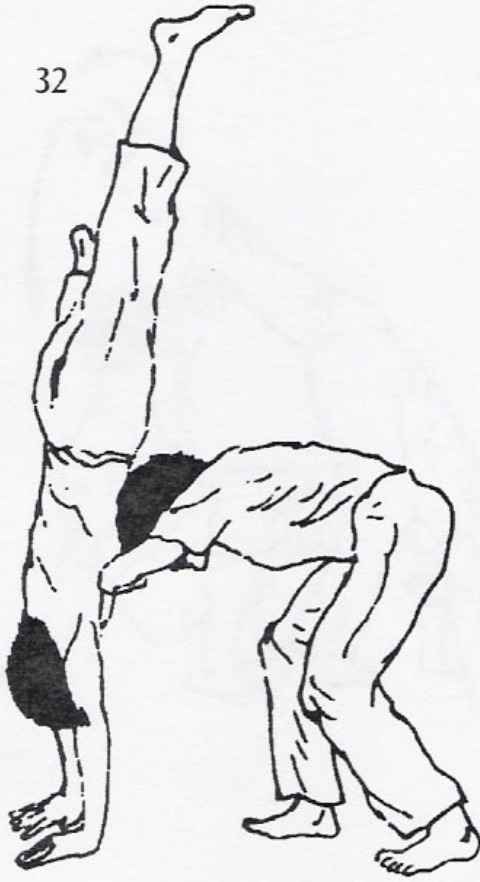
Aluno A – sai de aú.

Aluno B – aplica a cabeçada.

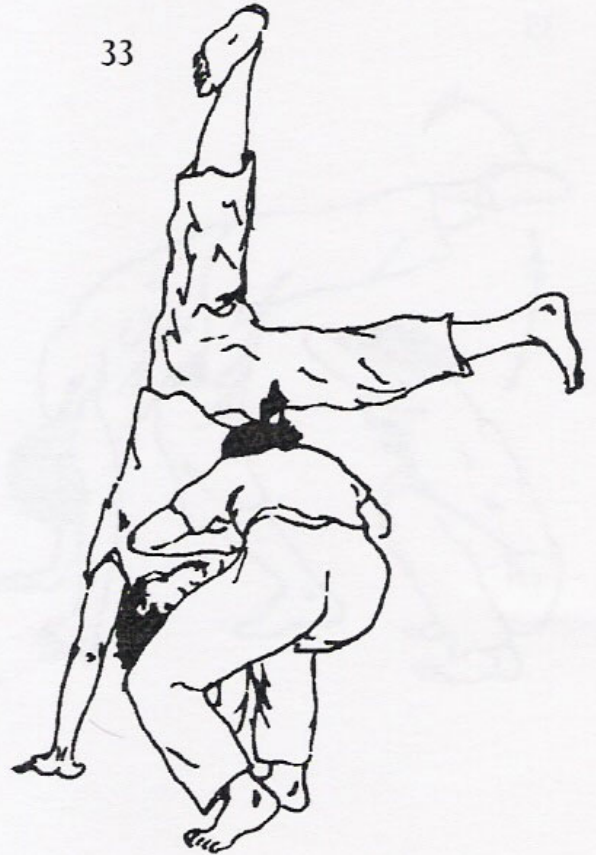
Aluno A – defende com rolê.



32



33



34



6ª Seqüência – Meia-lua de compasso

Aluno A – meia-lua de compasso, perna direita.

Aluno B – defende com cocorinha esquerda.

Aluno B – contra-ataca com meia-lua de compasso, perna direita.

Aluno A – defende com cocorinha esquerda.

Aluno A – contra-ataca com joelhada esquerda.

Aluno A – meia-lua de compasso, perna esquerda.

Aluno B – defende com cocorinha direita.

Aluno B – contra-ataca com meia-lua de compasso perna esquerda.

Aluno A – defende com cocorinha direita.

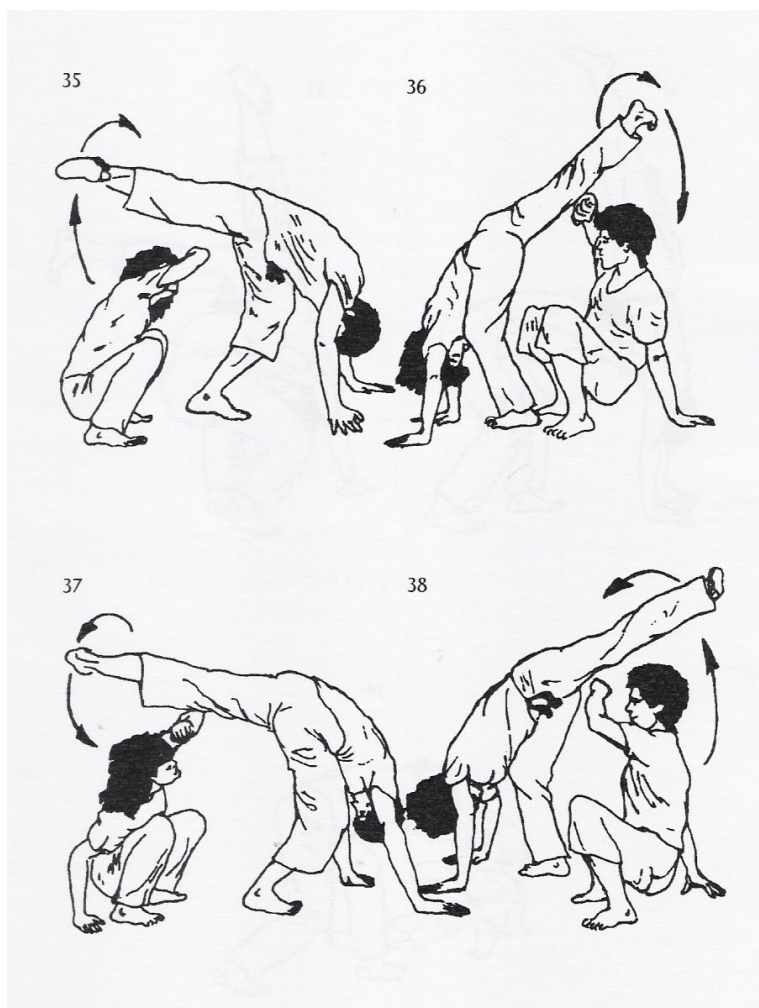
Aluno A – contra-ataca com joelhada direita.

Aluno B – defende na negativa.

Aluno A – sai de aú.

Aluno B – aplica a cabeçada.

Aluno A – defende com rolê.



7ª Seqüência - Armada

Aluno A – armada, perna direita.

Aluno B – defende com cocorinha direita e contra-ataca com armada, perna direita.

Aluno A – defende com cocorinha direita e contra-ataca com benção, perna direita.

Aluno B – defende com negativa, perna direita.

Aluno A – sai de aú.

Aluno B – aplica a cabeçada.

Aluno A – defende com role.

Aluno B – ataca com armada, perna esquerda.

Aluno A – defende com cocorinha, esquerda e contra-ataca com armada, perna esquerda.

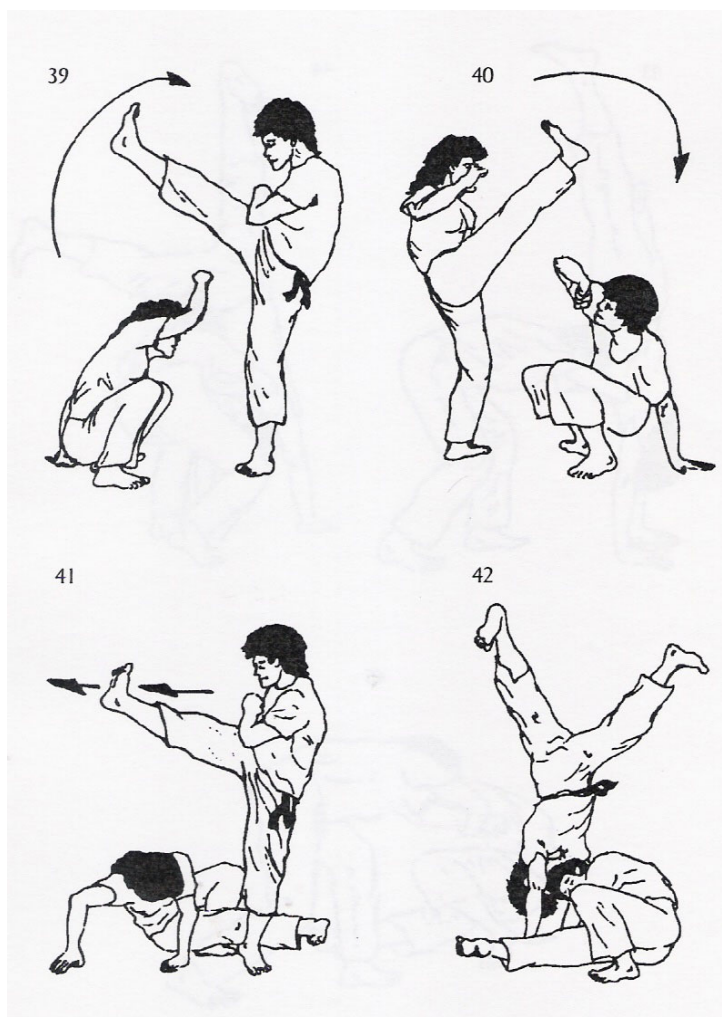
Aluno B – defende com cocorinha, esquerda e contra-ataca com benção, perna esquerda.

Aluno A – defende com negativa, perna esquerda.

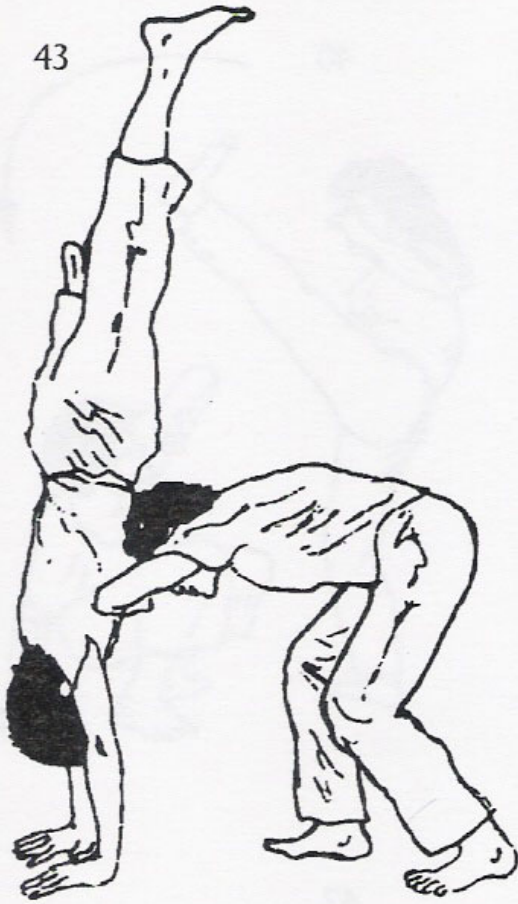
Aluno B – sai de aú.

Aluno A – aplica a cabeçada.

Aluno B – defende com rolê.



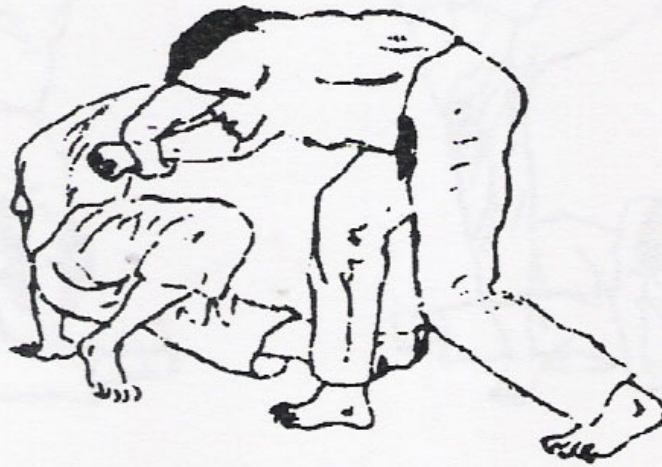
43



44



45



8ª Seqüência – Bênção, cabeçada e rolê.

Aluno A – ataca com bênção, perna direita.

Aluno B – defende com negativa, perna direita.

Aluno A – sai de aú.

Aluno B – aplica a cabeçada.

Aluno A – defende com rolê.

Aluno B – ataca com bênção, perna esquerda.

Aluno A – defende com negativa, perna esquerda.

Aluno B – sai de aú.

Aluno A – aplica a cabeçada.

Aluno B – defende com rolê.

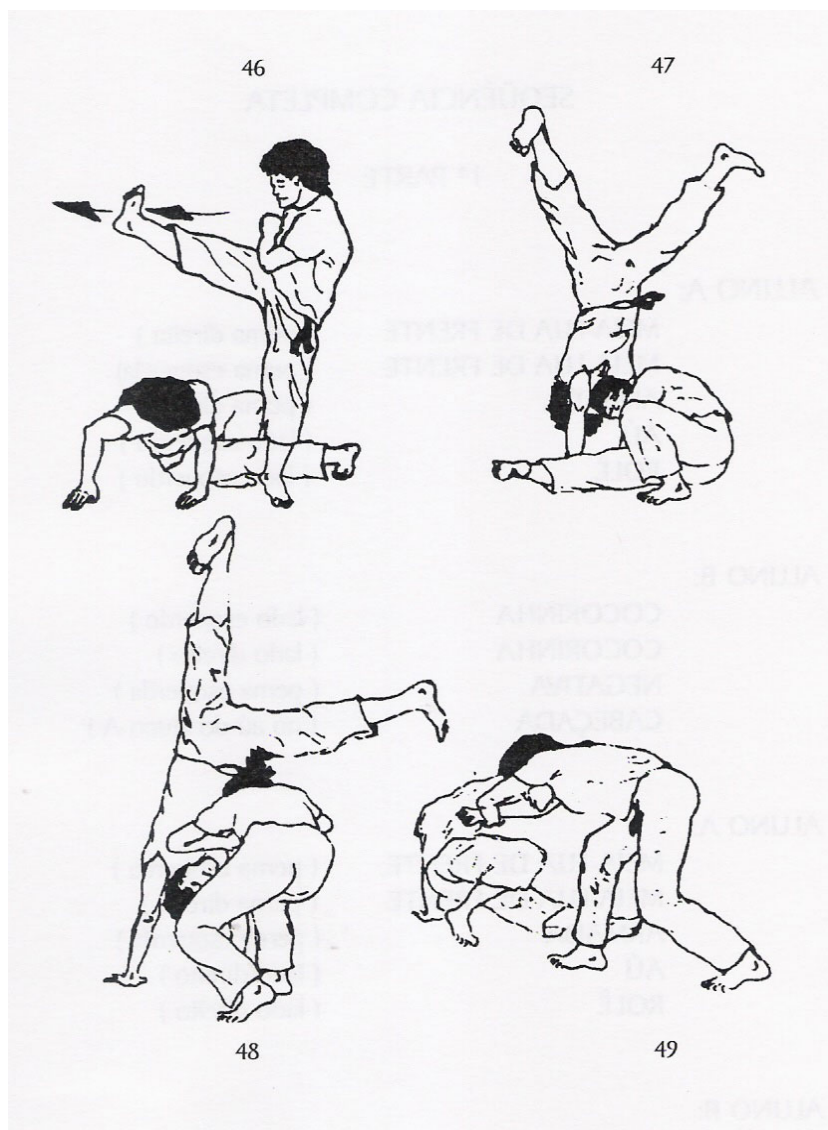


Figura 11 - Seqüência de Ensino de Mestre Bimba (Simplificada).
Fonte: CAMPOS, Helio. *Capoeira na escola*. Salvador: EDUFBA, 2003.