

A Bêncão

A Bêncão na Capoeira é um movimento que envolve passar uma perna sobre a cabeça do oponente enquanto o praticante permanece abaixado. Este movimento é usado para esquivar-se de ataques e também pode ser parte integrante de sequências de movimentos mais complexas. Aqui estão mais detalhes sobre a Bêncão na Capoeira:

1. Posição Inicial:

- A Bêncão geralmente começa a partir de uma posição de movimento, como a ginga ou outra postura de preparação.
- O praticante abaixa o corpo, mantendo os joelhos flexionados e as costas inclinadas.

2. Transferência de Peso:

- Antes de iniciar a Bêncão, o praticante transfere o peso do corpo para uma perna, preparando-se para o movimento.

3. Movimento da Perna:

- O praticante levanta uma perna em direção à cabeça enquanto permanece agachado.
- A perna levantada passa sobre a cabeça e se estende em direção ao lado oposto do corpo.

4. Posicionamento das Mãos:

- As mãos podem ser usadas para equilíbrio durante a execução da Bêncão.
- Uma das mãos pode tocar o chão para proporcionar estabilidade e suporte, enquanto a outra pode ser usada para manter o equilíbrio durante a passagem da perna.

5. Esquivas e Esquiva Giratória:

- A Bêncão é muitas vezes realizada em conjunto com movimentos de esquiva, permitindo ao praticante desviar-se de ataques enquanto executa o movimento.
- Em algumas variações, pode-se adicionar uma esquiva giratória para tornar a sequência mais dinâmica.

6. Uso Estratégico:

- A Bêncão é frequentemente usada como uma técnica de esquiva para evitar ataques frontais.
- Também pode ser empregada como parte de uma estratégia mais ampla, criando oportunidades para contra-ataques ou transições para outros movimentos.

7. Contra-Ataque:

- Após realizar a Bêncão, o praticante pode aproveitar a abertura criada para lançar um contra-ataque.
- A transição suave entre a Bêncão e outros movimentos é uma característica importante da fluidez na Capoeira.

8. Variações:

- Existem variações da Bêncão, como a Bêncão com Giro, em que o praticante incorpora um giro durante a execução do movimento.

- Algumas variações podem adicionar elementos acrobáticos ou variações de posicionamento das mãos.

9. **Desenvolvimento da Técnica:**

- Dominar a Bêncão requer prática consistente para aprimorar a técnica, a flexibilidade e o equilíbrio.
- Instrutores frequentemente trabalham com os praticantes para garantir uma execução segura e eficaz.

A Bêncão é um movimento distintivo na Capoeira que demonstra a agilidade, a flexibilidade e a criatividade dos praticantes. Sua execução precisa e sua integração estratégica durante o jogo na roda contribuem para a riqueza e a diversidade dessa arte marcial brasileira.

Revision #3

Created 13 November 2023 13:17:12 by Ricardo Veiga

Updated 13 November 2023 14:29:13 by Ricardo Veiga