

# A Negativa

A negativa é uma posição defensiva e estratégica na Capoeira, que envolve abaixar o corpo e apoiar-se em uma das mãos enquanto a outra é levantada. Essa posição proporciona estabilidade, permitindo ao praticante esquivar-se de ataques e criar oportunidades para contra-ataques. Aqui estão mais detalhes sobre a negativa na Capoeira:

## 1. Postura Inicial:

- A negativa começa com o praticante em pé, geralmente na ginga ou em outra posição de movimento.
- Ao antecipar um ataque, o praticante transfere o peso para uma perna e começa a abaixar o corpo.

## 2. Mãos no Chão:

- A negativa envolve tocar o chão com uma das mãos, geralmente a que está do lado oposto à perna de apoio.
- A mão no chão é usada para suportar o peso do corpo, fornecendo estabilidade.

## 3. Elevação da Outra Mão:

- A outra mão é levantada em direção ao rosto ou ao peito, muitas vezes em uma posição de defesa.
- Esse gesto não apenas oferece proteção, mas também pode ser usado para criar movimentos de contra-ataque.

## 4. Perna de Apoio:

- A perna de apoio, aquela que suporta o peso do corpo, geralmente permanece flexionada, proporcionando agilidade para esquivas rápidas.

## 5. Esquiva Incorporada:

- A negativa frequentemente é realizada em conjunto com movimentos de esquiva, como inclinações do corpo, agachamentos ou desvios laterais.
- Isso permite ao praticante evadir-se dos ataques com eficácia.

## 6. Uso Estratégico:

- A negativa é frequentemente usada em situações em que o praticante precisa se proteger de ataques frontais ou laterais.
- Ela também pode ser empregada para criar uma mudança rápida de direção durante o jogo na roda de Capoeira.

## 7. Contra-Ataque:

- Após realizar uma negativa bem-sucedida, o praticante muitas vezes aproveita a oportunidade para contra-atacar.
- A posição oferece uma base sólida para transições rápidas para outros movimentos, como rasteiras, chutes ou acrobacias.

## 8. Transições Fluidas:

- A negativa é muitas vezes utilizada como um ponto de transição para outros movimentos, permitindo que o praticante mantenha a fluidez e o ritmo na roda de Capoeira.

## 9. Desenvolvimento da Técnica:

- A prática regular da negativa é necessária para aprimorar a técnica, a coordenação e o tempo do movimento.
- Instrutores geralmente fornecem orientação específica para garantir que a execução da negativa seja segura e eficaz.

A negativa é uma técnica versátil na Capoeira, destacando-se por sua capacidade de oferecer defesa e criar oportunidades estratégicas no jogo. Sua execução precisa e sua integração eficaz com outros movimentos são aspectos fundamentais para os praticantes dessa arte marcial brasileira.

---

Revision #2

Created 13 November 2023 13:13:40 by Ricardo Veiga

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