

Aú

O Aú é um movimento acrobático característico da Capoeira, sendo uma forma de virar o corpo de cabeça para baixo e retornar à posição vertical. Aqui estão mais detalhes sobre o Aú na Capoeira:

1. Posição Inicial:

- O Aú geralmente é iniciado a partir da ginga ou de uma posição de movimento semelhante.
- Os pés ficam afastados, proporcionando uma base sólida para o movimento.

2. Mãos no Chão:

- O praticante coloca uma das mãos no chão, geralmente a que está do lado oposto à perna que será elevada.
- A mão de apoio é posicionada um pouco à frente e ligeiramente ao lado do corpo.

3. Elevação da Perna:

- A perna oposta à mão de apoio é levantada, proporcionando o impulso necessário para o movimento.
- O objetivo é elevar a perna o suficiente para permitir que o corpo gire.

4. Giro do Corpo:

- Conforme a perna é elevada, o praticante gira o corpo no sentido oposto, usando a mão no chão como ponto de apoio.
- O movimento de giro é essencial para a execução do Aú.

5. Arco e Elevação do Corpo:

- Durante o giro, o praticante forma um arco com o corpo, mantendo o impulso da perna elevada.
- A cabeça fica voltada para baixo, e o tronco segue o arco do movimento.

6. Aterrisagem:

- Após completar o giro, o praticante retorna a perna ao chão, finalizando o movimento.
- A aterrisagem pode ser feita em diferentes posições, como uma posição de agachamento ou mesmo em pé, dependendo da variação do Aú.

7. Variações:

- Existem várias variações do Aú, incluindo o Aú Sem Mão, onde o movimento é realizado sem tocar as mãos no chão.
- O Aú Batido envolve um chute durante a execução do movimento, acrescentando um elemento ofensivo.

8. Uso Estratégico:

- O Aú é frequentemente usado para esquivar-se de ataques, criar distância entre o praticante e o oponente, ou para iniciar sequências de movimentos acrobáticos.
- Sua natureza dinâmica e rápida o torna um movimento versátil na roda de Capoeira.

9. Desenvolvimento da Técnica:

- Dominar o Aú requer prática regular para desenvolver a coordenação, equilíbrio e força necessários para a execução fluida do movimento.

- Instrutores geralmente fornecem orientação específica para garantir uma técnica segura e eficiente.

O Aú é um exemplo da expressividade e agilidade presentes na Capoeira, adicionando uma dimensão acrobática e estética à prática desta arte marcial brasileira.

Revision #2

Created 13 November 2023 13:07:07 by Ricardo Veiga

Updated 13 November 2023 14:29:12 by Ricardo Veiga