

# Os Movimentos

Os movimentos básicos na Capoeira são os fundamentos essenciais que os praticantes aprendem e aprimoram ao longo de sua jornada na arte marcial. Esses movimentos formam a base para a prática da Capoeira e ajudam a desenvolver a agilidade, a flexibilidade, o equilíbrio e a capacidade de improvisação. Aqui estão alguns dos movimentos básicos da Capoeira:

1. **Ginga:** A ginga é o movimento básico da Capoeira, que envolve balançar o corpo de um lado para o outro, mantendo uma postura baixa e flexível. Ela é usada para esquivar-se de ataques e para preparar movimentos ofensivos.
2. **Meia Lua de Compasso:** Um chute giratório executado com um movimento de giro do corpo. É um ataque poderoso e acrobático.
3. **Aú:** Um movimento acrobático em que o praticante vira o corpo de cabeça para baixo, apoiando-se nas mãos e girando para a posição vertical.
4. **Martelo:** Um chute poderoso executado com a parte de trás do calcanhar, visando geralmente a cabeça ou o tronco do oponente.
5. **Esquiva:** Técnica de se esquivar dos ataques do oponente, muitas vezes realizada com movimentos de agachamento, desvio e giro do corpo.
6. **Rasteira:** Um movimento de varredura usado para derrubar o oponente, geralmente visando as pernas.
7. **Negativa:** Uma posição defensiva em que o praticante se abaixa, usando uma das mãos para se apoiar no chão.
8. **Au Sem Mão:** Um tipo de aú executado sem o uso das mãos, exigindo equilíbrio e força do core.
9. **Bênção:** Um movimento em que o praticante move uma perna sobre a cabeça do oponente, geralmente seguido por um ataque.
10. **Cocorinha:** Uma posição agachada usada para esquivar-se de ataques e preparar movimentos ofensivos.

É importante notar que a Capoeira é uma arte marcial muito fluida e dinâmica, com uma grande variedade de movimentos e estilos. Além disso, a musicalidade e a expressão cultural desempenham um papel fundamental na prática da Capoeira. O jogo é muitas vezes não competitivo, focando na interação e na habilidade de cada praticante.