

Антонио Мачадо

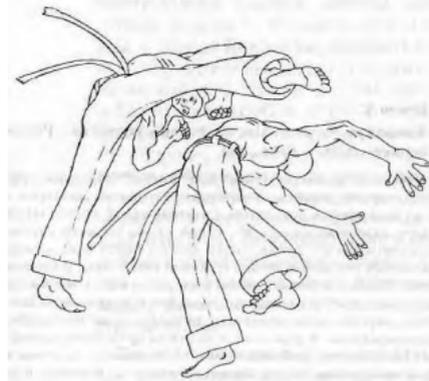
# КАПОЭЙРА



Серия  
«Мастер боевых искусств»

Антонио Мачадо

# КАПОЭЙРА



Ростов-на-Дону  
«Феникс»  
2003

Мачадо А.

К 11 Капоэйра Серия «Мастер боевых искусств». Ростов-н/Д:  
«Феникс», 2003. 160 с., ил.

Что такое капоэйра? Танец? Бой? Ритуал? Обрядовое действо? И одно, и другое, и третье, и четверто... Однако вы совершите ошибку, если попытаетесь ограничить капоэйру одной только акробаткой (пусть даже и выдающейся!), одной только музыкой (пусть даже и сверхритмичной!), одним только пением (пусть даже и сверхоригинальным!) или одной только техникой (пусть даже и сверхсамобытной!). Для капоэйры одинаково узки рамки как сугубо боевые, так и сугубо игровые. Это не просто танец-бой и не коммерческие шоу, но образ, вернее, стиль жизни и если угодно, один из способов самоиндивидуации. В этом смысле капоэйра представляет собой своеобразное искусство самовыражения, существующее на стыке философии, психологии, спорта, боевой обрядности. Впрочем, и это определение нельзя назвать полным.

Для широкого круга читателей.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Если вам когда-нибудь посчастливится побывать в Рио-де-Жанейро, Риу-Гранди, Порту-Алегри, Сангусе, Ресифи, Байе... и любом другом — большом или маленьком — городе **Бразилии**, сверните с хоже-ных-перехоженных туристических троп. Возможно, вам повезет — и там, где стекло и бетон небоскребов, отелей и торговых центров сменяются древними стенами старого города, где-нибудь возле фонтана, где всегда собираются толпы зевак и звучат тягучие африканские мотивы, вы увидите, как кружатся в завораживающем танце молодые (и не очень молодые!) люди в необычных масках и кричащих карнавальных одедах. **Африканский вальс? Джиттерберг? Брейк-данс или хип-хоп? Ни одно, ни другое, ни третье!**

Понаблюдав несколько минут за танцорами, прислушавшись к немелодичному буханью барабанов-а **табак**, звону колокольчиков-агого, звяканью бубнов-пандейру и то рахению трещогок-реку-реку, вы ощутите завораживающую гармонию ритма и с удивлением убедитесь в том, что средневековое представление с хоровым пением и плясками, разыгрывающееся прямо на ваших глазах, ото и не танец вовсе, а самый настоящий бой... Тем временем мелодия из вязкой и

## ТРАДИЦИИ, ИСТОКИ И КОРНИ

усыпляющей превратилась в резкую и агрессивную, плавные танцевальные па сменились акробатическими кульбитами, а «танцоры» обернулись чрезвычайно опасными бойцами, безостановочно наносящими друг-другу стремительные удары руками, ногами, головами...

Африканское джиу-джитсу? Бразильское кун-фу? Нет, это **капоэйра!**

Так что же такое капозйра? Вы совершите ошибку, если попытаетесь ограничить ее одной только **акробатикой** (пусть даже и выдающейся!), одной только **музыкой** (пусть даже и сверхритмичной!), одним только **шестом** (пусть даже и сверхоригинальным!) или одной только **техникой** (пусть даже и сверхсамобытной!). Для капозйры одинаково узки рамки как сугубо боевые, так и сугубо игровые. Это не просто танец-бой и не коммерческое шоу, но образ, вернее, стиль жизни и, если угодно, один из способов самоидентификации. В этом смысле капозйра представляет собой своеобразное искусство самовыражения, существующее на стыке **философии, психологии, спорта, боевой обрядности**... Впрочем, и это определение нельзя назвать полным.

Не задавайте лишних вопросов. Просто влюбитесь в капозйру — и они отпадут сами собой! Если вы полны душевных сил и желания, пройдите путем миллионов поклонников древнего искусства боя во всем мире: станьте в круг, танцуйте, играйте, сражайтесь... Станьте мастером, и тогда капозйра откроется перед вашими глазами во всей своей чарующей красоте.

Антонио Мачадо

«Эй, камара, откуда держишь путь, камера? Так, откуда же ты пришел, приятель?» — поется в камарадинье — одной из древних песен капозйры. **«Camara»** — не просто искаженная или диалектная форма от классического португальского **«camarada»** («Друг, товарищ, приятель»...). Это еще и незримые узы братства, соперничества и взаимной помощи, объединяющие новичков и мастеров. Это дух капозйры, превращающий простой поединок в единоборство, а спортивную игру в Игру с большой буквы.

О том, сколько пота стоят первые шаги на пути к мастерству, расскажет вам любой **калоуру-новичок**, пока еще не имеющий пояса-кордау. Батизаду-посвященный поведает Вам, как закаляется дух бойца. **Формиду-выпускнику** известно, какой ценой вырабатывается чувство локтя... Наконец, существует система градаций, определяющая минимальный набор технического арсенала капозйриста и примерное время, необходимое для достижения того или иного уровня. Единых и универсальных технических правил проведения поединков нет, что, в общем-то, и неудивительно, если учесть разнообразие школ, стилей и направлений капозйры. Более того, в капозйристской среде так до сих пор и не выработано единого взгляда на **собственную историю!**

Зато версий, догадок и теорий возникновения и развития капозэйры известно превеликое множество. Рассмотрим наиболее популярные из них.

### Земля Вера-Круш...

12 октября 1492 года три каравеллы **Христофора Колумба** — «Нинья», «Пинта» и «Санта-Мария» встали на рейде острова Самана. Поиски кратчайшего морского пути в Индию, поиски золота, пряностей и драгоценной слоновой кости привели потрепанную бурями и штормами Атлантики, но не сдавшуюся эскадру к благословенным берегам Америки. Пушечный залп и взметнувшийся над бухтой испанский стяг ознаменовали начало новой эры — эры испано-португальской Конкисты.

Восьмью годами позднее португальский мореплаватель **Педру Алвареш Кабрал** шел на трехмачтовом торговом судне в Индию, однако отклонился от курса, достиг берегов Бразилии и назвал ее Землей Вера-Круш, ошибочно приняв за остров. Для не знавших рабства индейцев началась обратный отсчет времени. Цивилизаторы всех времен и народов всегда действуют по одному и тому же сценарию: вначале приходят торговцы и строят фактории, за ними — военные, возводящие укрепления и форты, потом — плантаторы, планомерно и целеустремленно истребляющие местное население...

Не стала исключением и Бразилия: следом за торговыми судами Кабрала в море ушли стопушечные португальские талионы водоизмещением 1 550 тонн, каждый из которых усиливался полутысячным отрядом закованных в латы «рейнджеров». Вскоре все восточное побережье Бразилии превратилось в одну гигантскую плантацию, а невольники из числа местных индейцев, не оправдавших «надежд и чаяний» колонизаторов, стали умирать как мухи. После того как большая часть туземного населения была истреблена, взоры колонистов обратились к «естественному» и практически неисчерпаемому рынку рабочей силы — Черной Африке.

По самым скромным подсчетам, одна только Португалия угнала в рабство не менее четырех миллионов черных рабов. И мы никогда не узнаем, сколько их безвестных пленников и пленниц — погибло во время изнурительного морского «путешествия». Центрами работорговли стали **Рио, Ре-сеифа** и **Салвадор**, основанный в **1549 году** и более двух веков бывший столицей плантаторского рая. Именно здесь, как полагают многие исследователи, и следует искать корни афро-бразильской капозэйры.

Новая субкультура рождалась в плавильных печах невольничьих барачков, вернее, загонных для человеческого скота. Создателями капозэйры были бесправные черные рабы, оторванные от собственной — пусть даже и примитивной по меркам «просвещенных» рабовладельцев — культуры, не знавшие письменности, общавшиеся подчас исключительно на языке жестов и не знавшие иных развлечений, кроме танца. Именно танец **танец-бой**, **танец-ригума** и **танец-обряд** и лежит в основе боевой традиции капозэйры.

В пользу ритуально-обрядовой теории происхождения капозэйры свидетельствует тот факт, что во многих этнологических исследованиях ученых-африканистов упоминается некий обрядовый танец, главные танцевальные па которого удивительнейшим образом совпадают с основными движениями капозэйриста. В **1967 году А. Каскудо** обнаружил сенсационные результаты собственных исследований, согласно которым капозэйра (с после-



Рис. 1.  
Педру Алвареш Кабрал



Рис. 2

дующими изменениями, дополнениями и модернизацией) была «импортирована» из Африки практически в готовом виде, хотя и была известна там под другим названием — танец зебры (n'golo)! Молодые воины-мушкетеры танцевали n'golo во время *enfundada* обряда инициации африканских девушек, сохранявшегося у многих племен в практически неизменном виде с первобытных времен. Победителя ждала достойная награда: возможность выбора приглянувшейся ему невесты без подношений ее родителям и практически без выкупа-каль-

ма — этого необыкновенно живучего и в наши дни родоплеменного пережитка!

Эта версия имеет право на существование, хотя во многих исследованиях — прежде всего в блестящем труде В. Рего «*Capoeira Angola*» — подвергается серьезному сомнению не сам факт существования ритуальных, обрядовых или боевых танцев у воинов африканских племен, а привязка капоэйры только к одному региону (Юго-Западная Африка), только к одной боевой традиции (танец Зебра) и только к одной или нескольким этническим группам (овим-бунду, амбунду, конго ...)

Не менее популярной считается гипотеза, согласно которой капоэйра изначально «задумывалась» как средство самообороны без оружия, а в целях конспирации «маскировалась» ее создателями под воинственный африканский танец. Надо сказать, что небесспорная теория замаскированного боевого искусства в принципе принимается некоторыми исследователями, хотя наиболее яростные ее оппоненты всегда приводят главный и убийственный контрдовод: не было никакой нужды маскировать приемы рукопашного боя таким экзотическим образом по той простой причине, что любые проявления национальной культуры, включая африканские песни и пляски, находились под строжайшим запретом колонизаторов.

### Капоэйра в осаде

Было бы странно, если бы капоэйристы сумели обойтись без красочных преданий, сказок для взрослых и прочих не менее «правдивых» историй. Именно такой большой и красивой легендой и представляется капоэйра XVII века. Мы можем только гадать, каким образом развивалось искусство афро-бразильского боя на протяжении более чем 100 лет, ибо какой-либо достоверной информации по этому поводу, равно как и письменных источников или свидетельств очевидцев, попросту не существует.

Достоверно же известно следующее. Весь XVII век прошел под знаком больших и малых колониальных войн с периодическим перемещением главного театра боевых действий то в Африку, то в Америку, то в Европу. В разброде и сумятице осадного или военного положения рабам удавалось совершать побег, сбиваясь в мелкие или крупные банды и отряды. Известно также, что на территории современной Бразилии было не менее десяти крупных районов, полностью контролируемых беглыми. Они вошли в историю как киломбуш — повстанческие селения. Уместно предположить, что в отрядах самообороны, испытывавших нехватку холодного оружия, практиковалось обучение приемам рукопашного боя, приемам защиты и нападения без оружия. Этим искусством безоружного боя вполне могла быть и капоэйра — и, скорее всего, она им и была.

Развитие капоэйры этого периода неразрывно связано с легендарной фигурой и главным героем народного капоэйристского эпоса — Зумби. Это бразильская вариация на тему явления народу всенародного заступника и защитника униженных и оскорбленных, мечта о вожде и стратега, подобном фракийскому Спартаку или английскому Робину Гуду. Считается, что Зумби душ Палмереш возглавлял один из крупнейших партизанских отрядов беглых рабов, дислоцировавшихся на территории современного штата Алагоа в Киломбуш душ Палмереш и просуществовавших в условиях правительственной блокады без малого семь десятков лет...

## Вне закона

Победы французского оружия на европейском театре военных действий и стремительный марш-бросок дивизий «корсиканского людоеда» — Наполеона Бонапарта — к португальским границам окончательно загнали афро-бразильскую капоэйру в подполье. Понятно, что взаимосвязь событий была косвенной, но, тем не менее, именно после оккупации Португалии французскими войсками, когда ко-

роль Жуан VI и его двор бежали в Бразилию, началась «защитка» колонии.

Шел 1808 год. Улицы Ресифи, Салвадора или Рио-де-Жанейро мало чем отличались от кривых и грязных улочек портовых городов в Европе. Доки и таверны, вербовщики и спящие на берег матросы, стареющие портовые шлюхи и сутенеры, мелкие аферисты и искатели приключений из благодородных сословий, и еще... опасность — постоянная опасность, как бы разлитая в воздухе. Какой была капоэйра начала позапрошлого века? Наиболее изученной и разложенной по полочкам представляется история развития боевого искусства в Рио-де-Жанейро, что касается других центров капоэйры — Бани, Салвадора и Ресифи, — то они еще только ждут своего исследователя и хрониста. Впрочем, мы с вами вправе предположить, что уличная капоэйра Рио тех лет если и отличалась от капоэйры, допустим, Сан-Паулу, то отнюдь не техникой, а все различия между ними сводились к этническому составу шаяк и банд, наводнивших бразильские города.

Уличные банды Рио тех лет были преимущественно черными, хотя хватало налетчиков, грабителей и душегубов и других цветов кожи. Безжалостные, цепкие, чрезвычайно опасные как на дистанции, так и в ближнем бою, они были настоящей угрозой кошельку и жизни мирного обывателя. Капоэйристы-бандиты без промедления пускали в ход клинки, складные ножи или бритвы, зажатые между пальцев рук или ног.

Под стать им действовали и силы правопорядка! Знаменитый майор Мигуэль Нуньес Видигал по прозвищу «Причастие камерунцев», упоминаемый в первом томе «Истории полиции Рио-де-Жанейро 1565–1831», первый командующий регулярными полицейскими частями, был назначен на эту должность в 1821 году — за год до провозглашения Бразилии независимой империей. Статного красавца-испанца принимали при королевском дворе и... уважали капенгуш — подонки общества. Он был настолько же обходителен и мягок, насколько хладнокровен, и жесток. Не задумываясь выхватывал из-за пазухи наваху и не чурался того,

чтобы «упокоить» налетчика...дубинкой в висок. Что касается его смертельных ударов руками и головой, то о них ходили «страшилки» в капоэйристской среде тех лет.

Впрочем, всевозможных устрасений и разнообразных наказаний хватало и без членовредительства, и без смертоубийства: рабы и подданные монарха, уличенные в занятиях запрещенной капоэйрой, приговаривались либо к тремстам ударам плетью (в большинстве случаев это означало мучительную смертную казнь), либо к девятиста дням каторжных работ, либо к уплате огромных штрафов.

Знаменателен тот факт, что капоэйра была в постоянном загоне и после прибытия монарха в 1808 году, и после отречения **Педро I** в 1831 году, и при рабстве (сохранявшемся здесь до 1888 года), и после провозглашения Бразилии федеративной республикой, состоявшегося в 1889 году. Более того, именно республиканцы ужесточили санкции против любых проявлений африканской культуры — в том числе и капоэйры — в первом же **Уголовном уложении** 1890 года (часть XII, ст. 402).

Капоэйра XIX века разительно отличалась от сегодняшней, по крайней мере стратегия, тактика и техника боя не имели ничего общего с тем арсеналом приемов, который утверждали и пропагандировали такие столпы боевого искусства, как местре Паштинья и местре Билмба. По свидетельству М. Ругендуша, опубликовавшего свои **«Путешествия во живописном и историческом местах Бразилии»** в парижском издательстве Энгельмана в 1824 году, «...у местных негров есть свой «танец войны», именуемый здесь «игрой капуэйрой». Это очень жестокое и кровавое зрелище. Два черных мастера или чемпиона набрасываются друг на друга с кулаками, пытаются опрокинуть соперника на землю сильнейшим ударом в грудь или другие части тела. Неприятное зрелище усугубляется тем, что они прыгают из стороны в сторону, а иной раз и бодаются как бараны, причем наиболее удачливый чемпион может разбить лицо противнику лбом. Знающие люди рассказывали мне, что такие потасовки нередко заканчиваются смертоубийством, ибо все негры ходят здесь с ножами...».

В капоэйре **двухсотлетней давности** не практиковались акробатические удары и прыжки. Ни один из корреспондентов не оставил каких-либо упоминаний о «высоких» ударах ногами, бросках ногами и бросках с использованием ног, поскольку техники «игры на земле» в то время, по всей видимости, еще не существовало. Но вы удивитесь еще больше, если узнаете, что ни в одном из письменных источников тех лет, так или иначе связанных с искусством капоэйры, не упоминается **беррибату**, вернее, не сохранилось ни одного свидетельства об особой роли этого музыкального инструмента при проведении поединка! Понадобился века, чтобы музыка и движение слились в одно гармоничное целое — современную капоэйру.

## Либералы, монархисты и... террористы

Рио середины XIX века был новым латиноамериканским Вавилоном! Белые, черные и желтые, мулаты, терцероны и кварталеры, сыщики, обыватели и воры, богатые, бедные и рабы... И дух свободы, вернее, ожидание свободы, витавшее над хижинами и дворцами. Ровно через 35 лет после отмены позорной работорогали в **1850 году** имперская власть освободила рабов «пенсионного» возраста — всех дотянувших до 65-и. Стоит ли говорить о том, что до этого возраста доживали немногие.

Тысячи стариков и старух оказались выброшенными на улицу, не умея пользоваться дарами свободы и не имея на это сил, растрченных на плантациях. Многие из них пополняли армию профессиональных попрошайек или тихо угасли, раздавленные молохом желанной и жестокой свободы. Однако проблема обрисовалась в своей четкой и пугающей предопределенности: что **станут делать со свободой потемневшие рабы**, рожденные в невольничьем бараке, и сумеют ли они распорядиться ею?

Следующая партия **«вольнотупущенников»** обрела свободу после завершения войны между Парагваем и Великобританией... безучастия последней. Вы спросите, как же мо-

жет такое быть? На самом деле все очень просто: Британия — «владычица морей» и единственная сверхдержава тогдашнего однополярного мира, если прибегнуть к реалиям дня сегодняшнего, как всегда, решила загрести жар чужими руками, вернее, жизнями. Британцы, крайне «недовольные» ростом парагвайской экономики, наскоро сколотили тройственный блок, в который вошли Бразилия, Аргентина и Уругвай, и отправили «латинос» умирать за империю. Шел 1865 год...

Первые в военной истории бразильская армия сформировала подразделения капоэйристов для усиления регулярных пехотных и стрелковых батальонов. «Призыв» в Вооруженные силы осуществлялся традиционно: методом городских облав. Правда, рабам-капоэйристам была обещана свобода после окончания войны. В ходе пятилетнего вооруженного конфликта были сформированы специальные подразделения, укомплектованные мастерами рукопашного боя, — своеобразный прообраз германских диверсионно-штурмовых подразделений первой мировой. Мастера капоэйры действовали на передовой, как некогда шли перед наступающей армией отряды каратистов Поднебесной или воины-кун-фу в Китае...

Немногом уцелевшим в боях была дарована свобода. Стоит ли говорить о том, что в извечном конфликте «героев войны» и «зажравшихся тыловиков» победили последние? Общество не приняло вчерашних рабов, которые оказались выброшенными на задворки. Обученные профессионально убивать, привыкшие убивать и знаящие, что жизнь человеческая не стоит ни сентаво, они вышли на улицы бразильских городов, окончательно сформировав у обывателя отношение к капоэйре как к чему-то противозаконному, порочному и чрезвычайно опасному.

Золотой указ 1888 года, поставивший рабство вне закона и освободивший всех невольников независимо от возраста и цвета кожи — и без какой-либо компенсации владельцам — как того и следовало ожидать, вызвал невиданный всплеск уличной претупности. Возможно, вы будете удивлены, но именно в это время произошло первое разделение

капоэйры по территориальному и национальному признакам, а также и... по политическим мотивам.

Началось многолетнее противостояние Алого и Белого сердец, бывших эмблемами либеральной и консервативной партий. Алое сердце на белом поле издавна было своеобразным геральдическим знаком белого меньшинства — креолов, прежде всего португальского и испанского происхождения — так называемых *engajados*, и деклассированного элемента из арабских кварталов Лиссабона — переселенцев-*fadistas*. «Алосердечники» традиционно контролировали центральные районы Рио-де-Жанейро.

Почитание Белого сердца, символизирующего спасение, любовь, истину, совесть и веру, было характерно для адептов ориши — религии черного большинства. Монархисты из числа вольноотпущенников-негров доминировали в Баие и некоторых других небольших городах, а в Рио были вытеснены на городские окраины республиканцами-креолами.

Любопытно отметить, что во многих религиях и культах белый цвет считается абсолютным символом света и посвящения. Белые одежды носили новообращенные и неопиты. Кстати говоря, слово «кандидат» происходит от латинского «*candidus*» и обозначает «спящая-белый!» Красный цвет — это очистительный огонь, самопожертвование, жизненная сила, жизнь и смерть. В первобытных африканских ритуалах красной глиной «оживляли» лица умерших во время церемонии погребения. Красное на белом — это пролитая кровь и смертельная бледность героя, принявшего окончательное и судьбоносное решение. Впрочем, символическо-окультурный компонент исторической капоэйры слишком сложная тема, чтобы касаться ее вскользь.

Третьей силой, во многом определившей расстановку капоэйристских группировок конца XIX века, стала *Guardo Negra* — боевая структура, сформированная по расовому признаку в 1888 году. Мнения историков и исследователей по поводу «Черной гвардии» и той роли, которую сыграли «черногвардейцы» — капоэйристы-негры и в истории Бразилии, и в истории капоэйры, расходятся. Формально считается, что негры-вольноотпущенники поднялись на защиту

монархии, вернее, принцессы Изабель, даровавшей им свободу и подвергавшейся гонениям со стороны либерал-республиканцев. Многие подвергают сомнению этот романтически-рыцарский мотив полукриминальной, экстремистской и даже террористической организации, какой и была на самом деле *Guarda Negra*, игравшая на политических противоречиях капоэйристских группировок и попеременно усиливавшая то монархистов, то республиканцев.

Поэтому нам остается только гадать, на чьей стороне «играла» террористы из «Черной гвардии» в военном путче, вошедшем в бразильскую историю под названием «**Превослашнее республике**». С тех пор Бразилию потрясало немало путчей и военных переворотов, однако та — самая первая «республиканская хунта» стоит особняком. Не в последнюю очередь потому, что «изничтожение» капоэйры, начатое империей и продолженное республикой, вызвало первый в истории страны правительственный кризис.

Новоспеченный президент, генералиссимус и «освободитель» Бразилии от монаршего ига **Деудору да Фунсека**, увлекавшийся «капоэйрой для белых», назначил на пост шефа бразильской полиции **Сампайу Ферраша**, в свою очередь, бывшего натурально без ума от капоэйры. Однако на официальном уровне увлечение боевыми единоборствами было признано вредным, противозаконным и опасным для республики, поэтому полиция бросилась искоренять «социальное зло», вернее, наследие «мрачного» имперского прошлого. Ревностный служака Сампайу Ферраш имел неосторожность взять под стражу **Хосе Рейша** — опасного и дерзкого капоэйриста, разыскиваемого полицией по подозрению в совершении противоправных действий. Арест капоэйриста так и остался бы будничным эпизодом, не будь Рейша выходцем из старинного рода, необыкновенно влиятельного в Матусиньо и окрестностях. Более того, его отец имел честь состоять в дружеских отношениях с министром иностранных дел **Кипитиу Букайва**, который и встал горой за сына своего лучшего друга. Букайва потребовал изменить меру пресечения Хосе Рейша под угрозы собственной отставки. Президент Деудору да Фунсека лично поддержал Ферраша.

Кабинет зашатался. После «отсидки» в островной тюрьме, построенной специально для капоэйристов, Хосе Рейша был депортирован из страны. Кабинет устоял, однако эта история вызвала широкий **общественный резонанс**...

Для чего вспоминать дела давно минувших дней, и так ли уж важны они для главной темы нашего повествования? Разумеется, важны. На основании одного только этого эпизода из «следственной практики» можно судить о том, какую роль стала играть капоэйра в общественной и политической жизни Бразилии конца позапрошлого века. Капоэйра, некогда бывшая единственной собственностью и последним доводом раба, вырвалась из мрачных застенков невольничьих барачков. Она стала достоянием улиц, проявлением дипломатии и политики «низов». За ничтожно малый срок капоэйра перестала довольствоваться скромной нишей, которая была отведена ей в рамках **«субурбия»** — субкультуры большого города, выйдя за эти рамки, превзойдя их и став элементом национальной культуры.

Столичная капоэйра — и, прежде всего, капоэйра в Рио — была окрашена в политические и криминальные тона, отличалась жесткостью, жестокостью и... приобщением к искусству боя выходцев из привилегированных слоев общества. Это было время, когда легальных академий и школ попросту не существовало, а капоэйристые университеты прохледились в бандах, шайках и прочих полуорганизованных криминальных структурах, известных в Бразилии под названием **«мултш»**. Жестко структурированные иерархические группировки, насчитывавшие от 10 до 100 человек, уступали аналогичным организациям и обществам в Америке, Азии или Европе по многим параметрам. Даже наиболее опытные бойники из *Guarda Negra* едва ли могли соперничать с «коллегами» из сицилианской мафии, неаполитанской каморры, гонконгской триады, токэйской якудзы или гангстерских кланов Чикаго.

Капоэйра конца XIX века была совершенно другой. Многие попросту не увидели бы ее за непривычными стойками, «неправильными» ударами, захватами и бросками. Как такового не было и ***Roda de capoeira*** — легко узнаваемого и тако-

го привычного сегодня капоэйристовского игрового круга, очерченного музыкантами, зрителями и участниками. Аккомпаниаторы и кор к тому времени уже появились, правда, иной была мелодия, иным был ритм, который задавал барабан, но по-прежнему не беримбау...

## Вне закона — 2

Уличные банды капоэйристов Салвадора, Ресифи и Бани начала XX века строились по тем же принципам, что и в Рио-де-Жанейро. В основании воровской пирамиды стояли **Saxingueles** — новички, начинающие, подмастерья, «быки»... — в общем, «гадкие утята» преступного мира. Однако их жизнь, вернее, изнанка жизни, была гораздо печальней и мрачней, нежели самые пессимистичные и меланхолические сказки Ханса Кристиана Андерсена. «Утята» так никогда и не становились «прекрасными лебедями». Многие из них навечно остались молодыми, погибнув в уличных потасовках или в схватках с полицией. Уровень бойцовского мастерства в счет не шел — он предполагался по умолчанию. На первый план выходили исполнимость, беспринципность и удачливость, вернее, «фартовость».

**Saxingueles**, или **Carrapetas**, были «оруженосцами» и «прислугой» для своих старших братьев по воровскому ремеслу и тем самым «расходным материалом», которым без зазрения совести жертвовали главари во время так называемых дней открытых дверей. На несколько дней в году — как правило, во время религиозных или национальных праздников — город объявлялся «открытым» согласно негласной договоренности «крестных отцов». Обычай «выходного дня» сохранился с рабовладельческих времен, когда один раз в два или три месяца рабов не гнали на плантации, предоставляя им редкую возможность отоспаться, отлежаться или просто прийти в себя. Суть воровского переосмысления традиции заключалась в том, что в один из дней любая банда могла пересечь воображаемую «демаркационную» линию и вторгнуться на территорию, контролируемую «соседями».

Первыми шли и... гибли «шестерки»-кахингелес. Из их числа выбирались и «поединчики» для решения разного рода спорных вопросов, поскольку «чикагский метод» — то есть массовый отстрел конкурентов — в Бразилии не прижился. И только после участия в более или менее громких делах, пройдя огонь и воду, точнее, выйдя из нее сухим, новичок получал право именоваться **Capoeiras profissionais** и обзаводиться атрибутами ремесла — длинным складным ножом и шляпой а la мафиозо, вернее, ее бразильским солнцезащитным вариантом!

Что касается капоэйристов-любителей — так называемых **Capoeiras amadores**, то они могли и не принимать сколько-нибудь активного участия в воровских делах и прочих разборках преступного мира, однако с учетом общей криминальной направленности капоэйры тех лет любители были скорее правонарушителями, нежели законопослушными гражданами, по крайней мере, с точки зрения уголовной полиции...

Местные «крестные отцы» старались держаться подальше от такого «грязного» дела, каковым является политика. Пожалуй, в этой аполитичности местных банд и заключалось главное отличие капоэйры Бани, Ресифи и Салвадора от практикуемой в Рио-де-Жанейро. В остальном все развивалось по законам жанра: капоэйристы возглавляли праздничные карнавалы шестия горожан, а там, где их путь перекрещивался с «чужаками», проливался кровь.

В героическом эпосе любого народа отыщется немало страниц, посвященных ответным бандитам, закоренелым разбойникам и грабителям с большой дороги. Возможно, связано это с тем, что потрясают мир втопанные в грязь или вставшие из грязи, из небожители и прочие «олимпийцы» пускают на грешную землю молнию-другую... — и этим свое вмешательство в дела людские и ограничивают. Не стали исключением и бразильцы. В народных сказаниях о легендарных героях и мастерах древнего искусства рукопашного боя **Capoeiras** всегда выступают на стороне Добра и противостоят силам Зла, защищают угнетенных и борются с угнета-

телями. Мы с вами уже имели возможность убедиться в том, насколько далеки друг от друга вымысел и реальная действительность.

О том, что представлял собой тот или иной мифологический герой, можно судить по прозвищам или тайным именам, принятым в капоэйристской среде. Сами за себя говорят клички «Бунтарь», «Бешеная пантера», «Живоглот... За прозвищем «Устричный грек» действительно скрывался этнический грек по имени Мануэль Рота, «крышевавший» одних торговцев рыбой и беззащитно грабивший других. В капоэйристский фольклор он попал благодаря беспрецедентному душегубству: дичайшим разборкам с конкурентами и кровавой поножовщине, устроенной во время одной из полицейских облав.

Были прозвища забавные — например, «Турако-банано-ед» (в Африке действительно водится птичка турако из отряда кукушкообразных, которая питается бананами и прочими плодами и ягодами!), были прозвища двусмысленные и даже неприличные — например, «Перчик» (оставим его без комментариев, поскольку связано оно не со специями и приправами, как того можно было бы ожидать, а со спецификой мужской физиологии!).

И все же главной легендой капоэйры по праву считается Безоруги (или «Весоруги» в другом варианте написания). Безору — непревзойденный мастер боя начала прошлого века, капоэйрист-легенда, ушедший из круга непообежденным. Человек-миф — вариация на тему гомеровской «Илиады», вернее, бразильский вариант древнегреческого Ахиллеса, неуязвимого для копий, стрел, мечей и прочего рубящего, режущего, колющего и дробящего оружия. И его реальный прототип — Мануэль Энрике, сын законопослушных родителей — Жуана и Марии, обывателей из Санту-Армару, что в штате Байе. Считается, что учителем Безору был бывший раб — легендарный «мestre Алипиу». Были свои ученики и у Безору, не знавшего грамоты, но безукоризненно владевшего ножом. Самый известный из них — *Cobrinha Verde*. Реальный человек, великолепный боец, обставивший в Салвадоре в середине 60-х годов минувшего века...

Как уже было сказано, Безору, оставлявшего после себя горы трупов, не брало никакое оружие. Однако полицейским агентам, обратившимся за помощью к колдунам, удалось обнаружить его ахиллесову пяту. Оказалось, что и магическая защита капоэйриста бессильна против... зачарованного деревянного меча — да не абы какого, а выструганного из тикового дерева. Боевая магия и магические артефакты — материя слишком тонкая и эфемерная, чтобы давать ей оценку с позиций грубого материалистического сознания. Не будем заниматься этим и мы, а только уточним: дальнейшая история умалчивает о том, снаряджались ли гонцы за дикорастущим тиком куда-нибудь в Индокитаю или на Яву, или же полицейские умельцы обошлись местной древесиной. Но вскоре Безору, до того времени без особого труда обходящий все полицейские ловушки, угодил в засаду и погиб, получив смертельное ранение... тиковым мечом. Так говорится в легенде, а верить ей или нет — решать вам...

400 лет власти предрержащие с инквизиторской методичностью огнем, мечом и каленым железом изводили искусство уличного боя, однако пик гонений на капоэйру пришелся на 20-е годы XX века. Секира закона в лице Педриту де Азаведу Гордильу и... приданного ему кавалерийского эскадрона обрушилась на капоэйристов северо-восточных штатов. Для того чтобы выжить, капоэйра должна была измениться. Другой альтернативы не было...

Капоэйра, хвала хранившим ее богам, выжила! Выжила благодаря культивируемой в этом виде боевых единоборств гибкости — как в прямом, так и в переносном смысле! Капоэйра Бани первой четверти минувшего века уже во многом напоминала ту, что так популярна сегодня во всем мире. По крайней мере, вполне узнаваемы приемы из арсенала игры на земле и в стойке, а также отдельные акробатические движения — например, классическое «Колесо». К тому времени вполне сложились ритуал и церемония проведения поединка, оставшиеся без каких-либо серьезных изменений вплоть до нашего времени. В культуре капоэйристского поединка прочно закрепились такие неотъемлемые его компоненты, как рода ди капоэйра и беримбау...

# ЛЮДИ, СТИЛИ И СУДЬБЫ

## Liita Regional Baiana

Вопрос «быть или не быть капоэйре?» оставался открытым и в начале 30-х годов прошлого века. Судьбу искусства боя окончательно решили два события и три человека.

В 1930 году в Бразилии произошел очередной государственный переворот. Путчисты сформировали Временное правительство, возглавил которое сорокавосьмилетний Жетулиу Варгас — «двукратный» президент Бразилии, правивший железной рукой без малого четверть века — за исключением пятилетнего срока (с 1945 по 1951), когда этот пост занимал президент Дугра.

Преследование батукейру — мастеров жесткого танца-боя — и кандомблеру последователей афро-бразильской полужызыческой религии — продолжалось и при президенте Варгасе. Однако он быстро осознал, какие политические дивиденды сулит популистское решение в пользу капоэйры — этого воистину всенародного увлечения. Капоэйра получила официальное признание, кроме того был снят многовековой запрет на обучение искусству рукопошного боя и, соответственно, на занятия и тренировки. Некоторые оговорки (первоначальный запрет на публичное проведение боев, тренировки исключительно в закрытых помещениях и под наблюдением полиции...) в счет не шли. Афро-бразильская капоэйра наконец-то получила «зеленый свет»!

Такой, какой мы привыкли видеть ее сегодня, капоэйру сделал **маэстре Бимба**. Это имя свято для любого капоэйриста. Мануэль душ Рейш Машаду родился в 1900 году в Салвадоре, штат Бая. По словам мастера, прозвище «Бимба» намертво прилипло к нему с момента рождения. Так окрестила его безвестная женщина, помогавшая матери при родах. Его мать, мечтавшая о мальчике, почему-то была уверена в том, что родит девочку. А повитуха, принимавшая новорожденную, якобы воскликнула: «Пресвятая дева, да это же «бимба»!». (Заметим в скобках, что «бимбой» в бразильском просторечии называют неперменный атрибут каждого мальчика!)

У основателя нового стиля «**Liita Regional Baiana**» («Региональное боевое искусство Баии»), ставшего известным во всем мире под названием «**Capoeira Regional**» («Местная капоэйра»), было много учителей. Достаточно сказать, что маэстре Бимба брал уроки бокса, греко-римской (классической) борьбы и древнего самурайского боевого искусства **дзю-джиу-джиу**, ставшего известным в Европе и во всем мире как **джиу-джиу**. Бимба, всю свою сознательную жизнь пропагандировавший свой собственный боевой стиль, тем не менее считал, что настоящий **маэстер боя** не должен замыкаться в рамках одной боевой традиции — пусть даже и идеальной, с его точки зрения. Он не раз ссылался на опыт великих мастеров Окинавы и Японии, приспособивших базовую технику самурайского «**искусства мягкости**» — **дзю-джиу-цу** — к собственным комбинированным системам самозащиты без оружия.



Рис. 3.  
маэстре Бимба

Можно сколько угодно рассуждать на тему пригодности того или иного удара или движения для вашей системы, говорил Билба, можно рассуждать о **праве Учителя** на собственную технику и всю жизнь топтаться на одном месте, размышляя над тем, уместно ли боевое использование приема, изначально разработанного для низкорослого корейца или японца, гораздо более высоким латиноамериканцем или гигантом-скандинавом...

Главное не то, как ты держишь подбородок, а то, что у тебя внутри. То, что позволяет тебе взорваться энергией в нужное время и в нужном месте. Этому учил двенадцатилетнего Бимбу его первый учитель — **африканец Бонтишу**, кэп каботажной скорлупки, бороздившей прибрежные воды Атлантики между Масейо, Салвадором, Аракажу и Ильеусом. Мальчишка запомнил те уроки на всю свою жизнь и уже в зрелом возрасте частенько вспоминал мудрого наставника, научившего его любить капоэйру.

Напомню, шел **1912 год**. Капоэйра находилась под строжайшим запретом властей пререкдающих и считалась достойным времяпрепровождением докеров, конюхов и прочего «сброда». Наказание, грозившее уличному в противозаконном занятии капоэйрой, выглядело устрашающе. Трудно сказать, кому из полицейских чинов пришла в голову «оригинальная» идея заимствования варварского способа казни, практиковавшегося в средневековой Европе, когда четыре конечности несчастного привязывались к хитрым упряжкам крюкам, закрепленным на срубе четырех битогов, а затем четыре наездника-палача по сигналу эскутора одновременно давали коням шенкеля...

Разумеется, бразильские пыточных дел мастера сделали **показание** более «гуманным»: во-первых, капоэйристов привязывали не к четырем лошадям, а только к двум; во-вторых, не к резвым скакунам, а к отжившим свой лошадиный век клячам. **Экзекуция** проводилась поблизости от солдатских казарм, к внутреннему двору которых и начинали неспешно трусить предоставленные самим себе клячи, волоча за собой на арканах страстотерпца-капоэйриста. Иногда за начальную точку отсчета «штрафной дистанции» прини-

малось место, где полицейским удавалось изловить капоэйристов, что называется, на месте преступления. А это могло произойти и за несколько километров от «финишной черты»...

Если лошади бывали не в духе или же в них взыгрывали подзабытые ретивость и игривость, то их могло повлечь и в разные стороны... Могло их и понести... В лучшем случае капоэйристы-штрафники отделялись ссадинами, переломами и отбитыми внутренностями. Однако подобного рода экзекуции «провинившихся» нередко заканчивались и **летальными исходами**...

К началу **30-х годов** Бимба был вполне сложившимся мастером, одним из наиболее самобытных бойцов и, возможно, самым молодым учителем-незаконным, воспитавшим немало учеников, несмотря на все гонения и преследования властей! Когда капоэйра вышла из многовекового подполья, он стал первым мастером, получившим право на открытие **собственной школы**. Одного этого было бы вполне достаточно, чтобы занять достойное место в драматической истории капоэйры и выситься в ней эдакой могучей и непокоренной вершиной.

Но Бимба никогда бы не стал легендарным мастером, ограничась он только академическими достижениями, хотя и они были более чем впечатляющими. Его жизненным кредо был девиз: **«Быть, а не казаться»**. А сам Бимба — мастер законности движения и отточности форм — любил повторять: **«Чтобы встать как угорь, сила должна устоять под ударами бури...»**. Это не просто афоризм, а философия — тем более удивительная, что исповедовал ее непревзойденный мастер боп, попросту не имевший себе равных. Свое второе прозвище — **«Три удара»** — мастер Бимба, разменивший к тому времени четвертый десяток, получил потому, что именно столько ударов — а то и меньше! — «держал» в кругу любой из его противников. Сохранилось любопытное свидетельство ошеломленных очевидцев. В 1936 году во время открытия парка **«Одеон»** — который можно было бы назвать «Дворцом спорта», не будь он скопирован с классических древнегреческих образцов обще-

ственных зданий для ристалищ и состязаний, — местре бросил вызов бойцовской элите, собравшейся на торжественную церемонию. Рискуно четверо, самый «стойкий» из которых продержался немногим более полутора минут!

Техника боя великого Мастера была практически безукоризненной, а подавляющее большинство приемов из богатейшего арсенала местре с успехом применяют и современные капоэйристы. «В последовательности Бимбы» по сей день считаются азбукой комбинаций элементов начинающих и «продвинутых» регионалеруш и анголеруш, равно как и предстателей других стилей. До него понятия «урока капоэйры» попросту не существовало, а стандартное обучение базовым элементам боя происходило непосредственно в кругу. Если новичку доводилось найти своего учителя, то наставничество последнего сводилось к указанию на наиболее грубые ошибки, допущенные учеником в ходе поединка, а то и просто — к доброму совету опытного человека, умудренного жизнью и нелегальными боями. Бимба стоял у истоков создания методики преподавания капоэйры, разработав уникальные комплексы движений, головокружительных салто, уходов, финтов, «нырков», ударов и контрударов руками и ногами — передних, боковых, круговых... Он модернизировал технику падений и большинство ау-элементов, усовершенствовал вращательные движения со сменой уровня и возвел в абсолют непредсказуемые для соперника приемы ухода с линии атаки...

Капоэйра до Бимбы и после него — это два совершенно разных подхода к теории и практике боевого единоборства. Более того, это два совершенно разных зрелища, если говорить об эстетике поединка. При Бимбе капоэйра зазвучала! Разумеется, она не была «безголосой» и до начала эры академий, но при местре Бимбе, знатке и ценителе афробразильской культурной традиции, глубоко религиозном человеке, одаренном композиторе, великолепном музыканте и виртуозном мастере игры на беримбау, этот музыкальный инструмент «запел» на разные голоса. Возможно, тем, кто только открывает для себя капоэйру, ее самые первые страсти, будет трудно понять, как связываются в одно гармо-

ничное целое смертоносные удары, ритуальное пение и игра на обрядовых инструментах, как соотносятся боевые аспекты боя и элементы карнавально-музыкального шоу... Если знать, кем был местре Бимба, записывавший саундтреки к фильмам, выпускавший синглы с ритмами беримбау и в одиночку выходивший против восьмерых вооруженных грабителей, то ничего удивительного в этом нет!

Для понимания того, что сделал местре Бимба для пропаганды национального искусства боя, не нужно заглядывать в далекое прошлое и сравнивать Capoeira Regional с изначальной капоэйрой черных рабов и ее скудным тактико-техническим арсеналом, состоявшим из дюжины захватов, болевых и удушающих приемов. Бимба сделал, казалось бы, невозможное: изменил общественное отношение к капоэйре и сделал ее вполне привлекательной для выходцев из среднего класса.

В конце 40-х Бимба и его ученики исколесили пол-Бразилии и победили всех, кого только можно было победить. Это показательное турне подняло авторитет местре и его школы на недостижимую высоту. В 1953 году анголеруш Бимбы играли в Президентском дворце избранного на второй срок Жетулиу Варгаса. После представления президент подошел к местре, обнял его за плечи и произнес фразу, вошедшую в историю: «Да, теперь я вижу, что капоэйра — наш единственный национальный вид спорта!». Можно только гадать, чего стоили эти слова главе государства, помещенного на футболе. Впрочем, в те времена бразильские кудесники мяча были в самом начале впечатляющего траверса футбольных вершин...

Спорт 60-х и 70-х годов прошлого века еще не стал той прибыльной индустрией, которая приносит бы миллионные гонорары его звездам. Проведя большую часть своей жизни в дороге, на турнирах, в показательных выступлениях и тренировочном зале собственной школы, местре не разбогател, вернее, был таким же нищим, как и в начале своего пути. Он чувствовал себя опустошенным и уставшим от жизни, не получая от властей и малой толки того, что они могли бы дать и ему самому, и «единственному национальному

виду спорта... Наверное, поэтому мастер принял приглашение одного из своих учеников и в начале 70-х перебрался в **Гоянию** — административный центр штата **Гоея**.

**Бимба** вряд ли рассчитывал на помощь властей центральных штатов, так и не дождавшись ее в северо-восточных. Скорее всего, этот демарш был предпринят им вполне осознанно и в знак протеста против слепоты и глухоты местного чиновничества. Это подтверждают слова, сказанные местре во время прощания с учениками: «Я больше никогда не вернусь туда, где местное начальство никогда не принимало меня всерьез. Если же моя жизнь в **Гоянии** сложится так же безрадостно, что же, удовольствуюсь тамошним погостом...».

**4 февраля 1974** года великого Мастера не стало. Тело его было кремировано, а прах захоронен на кладбище **Федерасау**. Когда печальное известие о смерти Учителя достигло **Баии**, **Ресифи**, **Рио-де-Жанейро** и других больших и малых городов **Бразилии**, все школы **капоэйры** были закрыты на семь дней в знак траура, скорби и памяти о делах и свершениях **Мануэля душ Рейша Машаду**, известного во всем мире как местре **Бимба**.

Мне бы очень хотелось завершить эту главу драматической истории **капоэйры** на патетической ноте, но судьба, не щадившая местре при жизни, не пожалела его и после смерти, избрав своим слепым орудием безгранично преданных его памяти и безутешных учеников. Воистину правы те, кто говорит, что благими намерениями вымощена дорога в ад. Через несколько лет **Сена**, **Итапуан** и другие ученики из первого «выпуска» школы нарушили последнюю волю Учителя, поклявшегося не возвращаться в **Байю**, и перевезли его прах на родину...

## Capoeira Angola

**Висенте Ферейра Паштинья** родился 5 апреля 1889 года в **Салвадоре**. Местре прославился еще в те времена, когда по всей **Бразилии** гремело имя великого **Бимбы**. Сле-

дует особо подчеркнуть, что **Паштинья** был одним из немногих представителей старой школы, «котировавшихся» на **капоэйристом** рынке наравне с основателем **капоэйры** **Режионал**.

Учителем **Паштинья** был **мастер Бенедиту** — «ангольский негр», как назвал его **Висенте Берейра** в одном из своих многочисленных интервью. Тут мнения биографов расходятся, и многие склоняются к тому, что первым учителем **Паштинья** был не переселенец из **Анголы**, а потомок одного из **ангольских рабов**, угнанных в **Бразилию** задолго до отмены работорговли в 1850 году. Хрупкий и даже изящный юноша, с детства отличавшийся деликатностью конституции, с самых первых занятий привык выходить в круг против гораздо более рослых, чем он сам, и особенно драчливых питомцев мастера **Бенедиту**.

**Паштинья** быстро прогрессирует и в свои шестнадцать лет получил хорошо оплачиваемую должность... «вышибалы» в портовом игорном доме. Об акселерации тогда и слыхом не слыхали, и шестнадцатилетний подросток был не более чем неоперившимся юнцом, поэтому можно только предполагать, что представлял собой худенький мальчуган как боец!

Каждый из нас, говорил **Паштинья** по прозвищу «**философ капоэйры**», есть то, что он есть! Сам он был прирожденным учителем, ведь за **Бимбой** основавшим собственную школу — «**Академию капоэйры Ангола**», занимавшую весь первый этаж доходного дома



Рис. 4.  
Висенте  
Ферейра Паштинья

№ 19 на площади Пелуриньо. Любопытно отметить, что на той же самой улице, только на другой стороне площади, располагалась и «Академия капоэйры Режионал» местре Бимбы.

Известный своими парадоксальными суждениями и афоризмами, Паштинья говорил: *«У капоэйры есть много отличительных особенностей. Во-первых, у капоэйры есть собственный язык; во-вторых, капоэйра обладает собственным языком; в-третьих, капоэйра имеет свой собственный язык. И, в-четвертых, капоэйра отличается собственным языком».*

Сам Паштинья предпочитал «общаться» с учениками на языке старых мастеров и был верен традициям древней капоэйры. Именно поэтому многие исследователя возводят название его стиля — **Capoeira Angola** — к обрядовому танцу воинов-мукупе п'голо. Согласно другим версиям, этим названием местре Паштинья изначально подчеркивал свою приверженность ортодоксальному стилю капоэйры и его отличия от Capoeira Regional и других стилей, входивших в тогдашнюю бойцовскую моду.

Различия, безусловно, есть. Но тот давнишний раскол, начатый Бимбой и Паштиньей — вернее, расхождения мастеров в вопросах стратегии, тактики, ритмики и пластики танца-боя, — скорее обогатил наши представления о неиссякаемых возможностях капоэйры, нежели развел ортодоксов и обновленцев по разные стороны баррикады. Впрочем, не мог не присутствовать и неизбежный в таком случае момент отчуждения, как не обошлось и без пренебрежительного отношения «прикладников» к «игровикам» — и наоборот. Более того, споры, ссоры и дразни по поводу цвета поясов (и необходимости заимствования символики бойцовского статуса такого рода у азиатцев!), названий базовых элементов, движений и ударов и т.д. продолжались вплоть до выработки единых *«технических правил капоэйры»* в первой половине 70-х годов прошлого века. Продолжаются они и сейчас... Это не хорошо, но и не плохо, потому что играют в эту древнюю игру живые люди — каждый со своими представлениями об истинных и заимных традициях, правильных и неправильных движениях и ударах...

Капоэйра, говорил местре Паштинья, открыта для всех: и для мужчин, и для стариков, и для детей, и даже для женщин. Не научиться ей может только тот, кто не хочет делать *этого*. Поэтому, если вы предпочитаете медленную игру и *работу* на нижнем и среднем уровнях, то ваш стиль — **Capoeira Angola**. Если же вас привлекают акробатические сальто, ритм и игра вверху, то вы найдете себя в динамичной и современной **Capoeira Regional A** ведь есть еще и **Capoeira Regional Senzala**, и **Capoeira Atual**, и **Capoeira Contemporanea**.

Право выбора — великое право, выстраданное многими поколениями бойцов. Однако самые мудрые из нас понимают, что капоэйра не терпит пустоты. Это значит, что там, где заканчивается Angola, начинается Regional — и наоборот. Не нужно спорить и занимать крайнюю позицию, нужно набираться мастерства и быть готовым к любому вызову. Великий капоэйрист отличается от хорошего тем, что принимает правила динамичной и взрывной игры с той же легкостью и непринужденностью, с какой отвечает на вызов *ангелеруш*. Гениальный же не выглядит инородным телом среди капоэйристов, не признающих заорганизованности, унификации и стилевых ограничений, он просто играет в свою игру и самовыражается, а в этом и состоит *красота, счастье, смысл и предназначение древнего танца-боя*, как говорил философ капоэйры.

В капоэйристовской роде так же, как и в жизни, ценится умение держать удар, а судьба оборачивается подчас самым «неудобным» соперником, одинаково жестко и сильно бьющим и с обеих рук, и с обеих ног. Какой-то злой рок тяготел над великими капоэйристами Бразилии, нанося им не меньше коварных ударов, чем все их соперники в кругу. В конце земного пути жизнь била местре Паштинью так же жестоко и безжалостно, как и его великого оппонента — Бимбу. Муниципалитет выселил Паштинью и его Академию из арендуемого здания под предлогом реконструкции площади Пелуриньо — знаменитого квартала «красных фонарей», обещая предоставить новое помещение в более благополучном районе. Стоит ли говорить о том, что после несколь-

ких лет унижительного обивания начальственных порогов местре так и не дождался от властей не только здания для новой школы, но и элементарного угла, где он смог бы прилечь на старости лет. В **1961 году**, старый, больной и наполовину ослепший мастер, покинутый всеми, умер от голода, нищеты и одиночества в убогой комнатухе, «меблированной» деревянной скамьей, на которой много лет тому назад сидели мастера беримбау его Академии...

## ЭРА СТРАНСТВИЙ

Капоэйра Сан-Паулу, Рио-де-Жанейро, Белу-Оризонти и большинства других бразильских городов постепенно сошла на нет, так и не оправившись от жестоких ударов, нанесенных ей в начале XX столетия. С тех пор все капоейристские дороги повели в Байю — город, более полувека бывший безоговорочной столицей древнего искусства капоейры и местом паломничества тысяч и тысяч пилигримов, жаждавших приобрести ее таинств. Рубежным считается **1960 год**, когда по тем же самым дорогам, но только в противоположном направлении зашагали в поисках лучшей доли вначале одиночки, имевшие при себе единственное носимое «имущество» — умение танцевать и наносить смертельные удары, потом — вереницы мастеров танца-боя. Наконец, начался массовый исход капоейристов Бани.

Всебразильское **возрождение капоейры** началось с Рио. Этот мегаполис, бывший законодателем мод во всем — от литературы и архитектуры до дамского белья, изнывавший от скуки и алкавший развлечений, восторженно принял капоейру, посчитав ее достаточно забавным и престижным времяпрепровождением для среднего класса и золотой молодежи. В «продвинутых» кругах Рио начала 60-х годов считалось хорошим тоном съездить на уикенд в Бани и взять пару-тройку уроков у самого мастера Бимбы.

Тон здесь задавала **учащаяся молодежь**, а наибольшей известностью и популярностью во второй половине 60-х пользовалась группа **«Фензия»**, состоявшая из юных экстремов местре Бимбы — неоднократных победителей популярных фестивалей капоэйры «Золотой беримбау». Складывалась парадоксальная ситуация: будучи глубиной народной по сути, капоэйра все больше и больше замыкалась в себе, становясь элитарным времяпрепровождением закрытого типа «только для джентльменов»!

После того как в **1968 году** футбольная дружина Бразилии, ведомая Белини, Загало, Гарринчей и Вава, вернулась со шведского стадиона «Ню Уллеви» с золотым Кубком и в ранге чемпионов мира, у бразильцев было одно-единственное божество — семнадцатилетний голеадор, «десятка» сборной, Эдсон Арантис ду Насименту по прозвищу **«Фла»**. Перипетии битвы «Фла» и «флу» — календарного матча национального первенства между «Фламенго» и «Флуминенсе» — волновали торсиду гораздо больше, чем все прошлые, нынешние и грядущие проблемы капоэйры вместе взятые.

В **1964 году** в Бразилии случилась очередная военно-технократическая «революция». Старейшим унтерам-наполеонам, так и не дождавшимся очередного производства в офицеры в захолустных гарнизонах, не терпелось дорваться до маршалских жезлов и порулить страной железной солдатской рукой. Мировая история свидетельствует: с захватом власти военщиной приходят в упадок экономика и культура, зато процветает спорт. Политика **«эрализ без хлеба»** проводилась без малого двадцать лет — ровно столько, сколько продержалась у кормила власти военно-бюрократическая хунта. Не мудрено, что капоэйра тех лет переняла и приняла определенные технократические ценности, насаждаемые «сверху».

Всякий **армейский устан** — вещь небесполезная на плацу или на марше — превращается в свою противоположность, будучи возведенным в основной закон общественной и гражданской жизни. Бойцовская воляница не приняла «солдатчины», хотя попытки превратить капоэйру в одну

большую **«образцовую казарму»** предпринимались не раз. Пожалуй, здесь нужно внести одно небольшое уточнение: каждый здравомыслящий человек понимает, что успех в любом начинании не приходит сам по себе, а капоэйры без дисциплины, самодисциплины, самоотречения и умения подчинять свои желания одной цели попросту не существуют. И не против наведения элементарного порядка выступали старые мастера. Тот же Паштинья стал первым, кто ввел в капоэйру понятие **дисциплины внешнего вида**. Кстати говоря, черно-желтая униформа учеников его Академии соответствовала цветам... любимой футбольной команды местре — болельщика, что называется, «со стажем»!

Великие мастера выступали против **обезличивания и шивелирования** капоэйры, против введения обязательных и единых для всех норм, правил, систем градаций и классификаций, против унификации и стандартизации, возможно, самого непредсказуемого и непрогнозируемого из боевых единоборств. При этом не все новации принимались в штыки, вернее, в багинеты. Скажем, никто не возражал против обогащения тренировочной методики местре Бимбы **непродолжительной разминкой** для «разогрева» всех групп мышц. Были приняты как многократная **отработка** технических приемов, так и способы доведения до **автоматизма** тех или иных комбинаций. О неприятии поясов и прочих градаций, попавших в капоэйру из восточных стилей единоборств — прежде всего, карате и дзюдо, пик моды на которые пришелся на конец 60-х и начало 70-х годов прошлого века, — мы с вами уже говорили.

Из кругов, близких к военно-правительственным, была спущена «вниз» идея организации региональных, областных и национальных первенств по капоэйре, подчистую «слизанных» с **футбольных образцов**. С учетом того, каким громоздким, неповоротливым и запуганным является розыгрыш национального чемпионата Бразилии по футболу, нетрудно представить себе, какая роль была уготована свободной и вольнолюбивой капоэйре. Однако и футбольные функционеры справились бы с этим делом лучше, нежели «чистые боксеры», точнее, **Федерация бокса**, которой и была препоруче-

на реформация древнего искусства боя. Не мудрствуя лукаво, «боксеры» сразу же предложили ввести институт судей-рефери, судей - секундометристов и прочих судейских бригад, обслуживающих матчи боксеров-профессионалов...

По замыслу бюрократов от реформации, армейский централизм и иерархическая схема «рядовые — унтер-офицеры — штаб-офицеры — генералы» должна была трансформироваться в свою спортивную модель: «академия — союз — федерация — конфедерация». Со временем последняя была действительно организована под названием **Confederação Brasileira de Capoeira**, выйдя из-под опеки Федерации бокса Бразилии и формально возглавив все зарегистрированные на тот момент союзы и федерации капоэйры. Однако эта структура, созданная для «галочки», была абсолютно нежизнеспособной и не пользовалась ни авторитетом, ни влиянием в среде капоэйристов, которые попросту игнорировали и ее саму, и все мероприятия, которые проводились под конфедеративной эгидой.

Быстро убедившись в том, что капоэйристы не желают выстраиваться во фронт, выходить из шеренги строевым шагом и тянуть носочек, конфедерация переменяла тон и перестала отрабатывать командный голос на мастерах вой так и не подчинившейся ей армии капоэйристов. Ее политика стала более гибкой, хитрой и осторожной, однако ни веса, ни влияния чиновничеству это не прибавило...

Забегая на несколько десятков лет вперед, отметим: роль общественных капоэйристских организаций возросла с уходом со сцены целого поколения великих идеалистов и адептов чистого искусства — **Башбы, Паптинья, Билушчи, Маре, Нуромы**. .. Следующее за ними и, без сомнения, талантливейшее поколение (от **Кабринья Верде** и **Кинжонья де Жузу Гранди, Жузу Пекшны, Кайсары, Муравеса** и многих-многих других) действовало в гораздо более цивилизованных и коммерциализованных условиях рынка — в том числе и спортивный. К тому времени капоэйра получила статус национального вида спорта, стала одним из факультативных предметов программы средней школы. Да и возглав-

ляли организацию не «панчеры» и «нокаутеры» от бокса, а, возможно, более интеллигентные функционеры из Национального спортивного совета и Министерства образования и культуры...

**Элитарность капоэйры**, обозначившаяся во второй половине 60-х и проявившаяся в «разбавлении» традиционного негритяно-мулатского большинства из беднейших слоев общества выходцами из среднего класса, не стала тем «железным», вернее, «золотым» занавесом, который раз и навсегда перекрыл бы путь талантливой, но увя. бедной молодежи. Даже с учетом того, что тренировки стали регулярными, а ежемесячные взносы гораздо более солидными, бюджет среднестатистической бразильской семьи содержание одного ребенка-капоэйриста в принципе выдерживал! Разумеется, родителям приходилось выкладывать деньги за все — в том числе и за униформу, однако в сравнении с тем, сколько стоит экипировка и оснастка профессионала или любителя, увлекającegoся **дэйвингом, шидерфшгом** или, страшно сказать, **дельтапланеризмом**, траты были вполне терпимыми.

**Капоэйра 70-х** состоялась под знаком **Senzala!** Можно до хрипоты в горле спорить на тему «поколения без стыда и совести», превратившего ритуальный танец-бой в шоу для туристов, позволившего доморощенным песталоцци и карнеги заорганизовать древнее боевое искусство, сделав из него воскресную школу, вернее, пансионат для джентльменов, и, наконец, продавшего право капоэйристского первородства за чечевичную американскую похлебку. Можно обильно обвинять поколение-Senzala во всех мыслимых и немыслимых грехах, но вряд ли стоит забывать о том, что их стараниями капоэйре стали тесны бразильские границы и она уверенно шагнула в Северную Америку, а затем триумфально прошествовала по городам и весям Европы и далее — везде! Молодые люди научились зарабатывать деньги и доказали, что профессионалу незачем делать это и в кругу...

В 1990 году, когда большинство капоэйристов поколения-Senzala достигли среднего возраста, который перевалил за

капоэйра

отметку «45», пришло время оглянуться назад и подвести некоторые итоги. Европа, первоначально принявшая бразильские «танцы с саблями» на бис, постепенно к ним охладела. Стиль *Regional Senzala* не прижился и в США, где были слишком сильны позиции восточных единоборств — карате, дзю-дзюцу (джиу-джитсу) и всевозможных комбинированных систем самозащиты без оружия (от Шиндо Йошино-рю дзю-дзюцу до Шин каге-рю дзю-дзюцу и Вадо-рю карате). Сама Бразилия переживала второе рождение *Capoeira Angola*, вернее, это был уже период «мужания», поскольку всплеск общественного интереса пришелся на середину 80-х годов прошлого века. Никто не назовет вам причины переворота в общественном мнении и не скажет, отчего временно зачах гораздо более зрелищный и динамичный стиль и почему приходит в относительный упадок *Capoeira Regional Senzala*, к которой благоволят телевидение и рекламодатели — главные «двигатели» сегодняшнего прогресса в мире спорта. Точно так же необъясним и непостижим с позиции рационального ума постоянный рост интереса и к *Capoeira Regional*, и к *Capoeira Angola*, и к *Capoeira Regional Senzala*, и к *Capoeira Atual*, и к *Capoeira Contemporania*, и к другим стилям, необыкновенно популярным и на исторической родине, и в таких «экзотических» для бразильца краях, как Индия, Китай, Япония или Россия.

Давайте и мы с вами постараемся избежать упрощенного подхода к такому сложному явлению, как капоэйра, и не станем сводить суть танца-боя либо к почитанию древних традиций и тонкостям игры на национальных инструментах, либо к высочайшей технике, тактике, акробатическим прыжкам и молниеносным ударам. Решите для себя, что значит капоэйра лично для вас. А еще лучше — не задавайте никаких вопросов. Полюбите капоэйру умом, сердцем и душой, и вы поймете, что слова — это лишнее и наносное, а вся очаровывающая притягательность древнего искусства боя заключается в таинственной недосказанности. Постыгайте, дерзайте и выходите в круг, имя которому — весь мир!

## МЕЛОДИИ И РИТМЫ

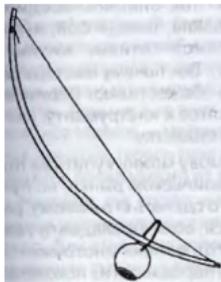
### Berimbau

Хороший капоэйрист умеет играть капоэйру Ангола и Регионал, он обучен атаке из джинги и защите на земле и знает, как слагать песни и играть на беримбау. Мастер умеет слушать тайную музыку игры, недоступную непосвященным, растворяясь в зажигательных ритмах *Angola*, *Sao-Bento-Pequeno* или *Sao-Bento-Grande* и подчиняя свою жизнь магии *toques*.

*Berimbau armado* это однострунный музыкальный инструмент, даже внешне напоминающий тугой боевой лук. Впрочем, стоит ли удивляться тому, что бой, вернее, мягкий посылит витой кожей тетивы, усаждавший слух воина-лучника на поле брани, был мил его сердцу и на дружеских пирах. Поэтому есть все основания предполагать, что струнная музыка всех времен и народов восходит... к ратному делу.

На лукообразных струнных инструментах играют со времен мезолита, когда, как считают многие историки, и было изобретено это охотничье и военное оружие, представляющее собой пружинящий дугообразный стержень, стягиваемый тетивой. В Бурунди игроки на бе-

Рис. Б  
Berimbau  
armado



римбау аккомпанируют тчедам-декламаторам во время народных празднеств. На Кубе этот инструмент называется «замби» или «бирумбумба», а местные заклинатели используют его в колдовских церемониях общения с духами умерших. Вплоть до недавнего времени беримбау был табу для ~~замбийских~~ юношей, поскольку, согласно бытовавшим здесь верованиям, достаточно один раз ударить баетой по струне, чтобы неокрепшая молодая душа вознеслась в астрал, откуда, как известно, нет дороги назад тому, кто не успел испытать земной радости отцовства...

Местре Бимба считал, что без беримбау невозможно постичь таинства игры, а местре Паштинья частенько рассказывал своим ученикам, как в один прекрасный день ему пришла в голову идея закрепить на беримбау узкий серповидный клинок. В «**че боле**» этот мирный инструмент обращался боевой косой, безжалостно выкашивавшей врагов. В «**че радость**» взвеселял сердца друзей, развевая грусть и унося печали. Так слились воедино игра и война, танец и бой, музыка и свист тетивы, жизнь и смерть... Вот почему мастера капоэйры обожествляют беримбау и относятся к инструменту, как к живому существу.

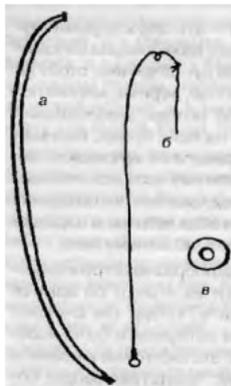
Беримбау можно купить на любом бразильском рынке, но лучше всего сделать его самому, разумеется, если вы владеете **тайной** изготовления инструмента, которая передается из поколения

в поколение и оберегается мастерами ничуть не хуже, чем секрет изготовления шелка в средневековом Китае!

**Biriba**, или **verga** — дуга музыкального лука, изготавливается из дикорастущего в Бразилии дерева «беримба». Причем годится для этого не каждое дерево, а ветку диаметром 3–4 см и длиной в 7 пальмовых листьев (примерно 160 см) можно срезать только в известные мастеру день и час лунного календаря. Потом ветка ошкуривается и сушится при особом температурном режиме. Затем шлифуется и полируется чуть ли не до зеркального блеска, чтобы «оживить» дерево.

На следующем и наиболее ответственном этапе мастер вырезает **колок** на самом «толстом» конце своеобразной **кибити** лука и делает зарубки для последующего закрепления резонатора. Затем деревянная заготовка разогревается над открытым огнем и многократно пропитывается льняным маслом. Натяжение струны требует знания «повадок» дерева, умения найти точку свилеватости древесины и недюжинной физической силы. На колок надевается большая петля стальной струны — **arame de aço**, а маленькая петля с привязанной к ней веревкой-фиксатором натягивается на противоположный конец беримбау. Чтобы сталь не разрежала дерево, на торцевой стороне палки фиксируется подкладная шайба. Раньше для этих целей использовался **vinhom** — медная двухсентавовая монетка, теперь многие мастера обходятся прокладками из толстой кожи.

Наконец, лук согнут, и мастер приступает к установке акустического резонатора. Для этой цели используется обыкновенная тыква, правда, того сорта, из



а) biriba ou verga;  
б) arame de aço; vintom

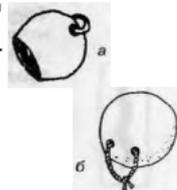


Рис. 7  
а) cabaca;  
б) cabaca com o anel de barbante



Рис. 8  
а) baqueta  
б) caxixi

которого изготавливаются cabaça (калебасы) — сосуды с высушенной и выдолбленной сердцевинной. Cabaça com o anel de barbante — это и есть тот самый резонатор-тыква, с вырезанным отверстием — так называемым ртом беримбау — и крепежной веревочной петлей. После установки резонатора беримбау приобретает тот вид, который и изображен в начале этой главы.

Теперь, когда все готово к игре, берем в левую руку беримбау и медиатор — камень или монету. Средний и безымянный палец фиксируют беримбау в вертикальном положении (и ртом к себе) примерно на уровне груди или живота, большой и указательный удерживают медиатор между своеобразным «грифом» беримбау и стальной струной. Начинаем музицировать, удерживая в правой руке плетеную из лозы пог ремушку-saxixi и палочку-baqueta длиной в 30-40 см и вырезанную из древесины твердых пород.

Высота звуков лада ограничена, однако tonальная «недостаточность» компенсируется богатством ритмов игры — то нарочито заворачивающих и медленных, то обволакивающих-мягких и гармоничных, то неуловимо-быстрых и даже агрессивных...

## Toques

Toques — ритм игры, причем в капоэйре это понятие гораздо шире равномерного чередования звуков. Не исчерпывается оно ритмикой и пластикой движений с музыкальным сопровождением. Toques — это незримые эманации творческой энергии, пронизывающие все слои и уровни сущего, это дух борь-

бы и жажда боя, наконец, это форма и способ существования древнего афро-бразильского боевого искусства.

Мы с вами уже говорили о том, что ритуал, церемония и хореография поединка складывались веками. Капоэйра минувшего была совершенно иной. Достаточно сказать, что еще в начале XIX века не было игры на беримбау и ни в одном из более или менее достоверных источников даже не упоминается о музыкальном сопровождении поединка. Акомпанемент и хор появились ближе к концу XIX века.

К этому времени вполне оформилась своеобразная мелодика танца-боя, более благозвучной стала последовательность тонов, стали появляться оригинальные ритмические вариации, правда, ритм был совершенно иным, причем задавал его большой барабан атабаке, реже — бубен-пандейру. Музыкальная стимстика становилась все выразительней и экспрессивней, однако бой по-прежнему проходил без беримбау. И только в начале минувшего века ритм игры стал определяться игрой на этом удивительном музыкальном инструменте...

Немногие мастера прошлого владели техникой графического изображения текста музыкального произведения, поэтому ритм передавался от учителя ученику в движении. Сейчас каждый уважающий себя игрок умеет читать ноты, однако многие капоэйристы предпочитают использовать собственные музыкальные символы, возвращаясь к древней музыкальной тайнописи и чуть ли не к доисторической африканской пиктограмме.

Медиатор слабо прижат к струне, при этом раздается характерный дребезжащий звук.





Медиатор сильно прижат к струне.



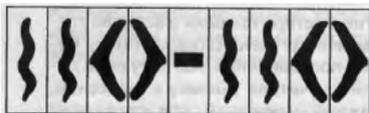
Медиатор не прикасается к струне.



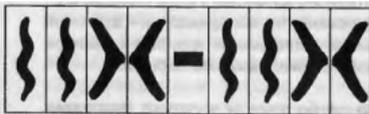
Пауза (или вступление погребушки-saxixi).

Таким образом, три основных ритма — Angola, Sao-Bento-Pequeno и Sao-Bento-Grande — могут быть записаны с помощью пиктограмм:

Angola



Sao-Bento-Pequeno



Sao-Bento-Grande



В классической нотной записи ритм Sao-Bento-Grande, например, выглядит следующим образом:

Sapeira Regional

Berimbau

## Capoeira Angola

The image shows a musical score for Capoeira Angola. It consists of three systems of staves. The first system is for the Berimbau, written in a 2/4 time signature with a treble clef. The second system is for the Pandeiro, written in a 2/4 time signature with a bass clef. The third system is for the Berimbau, continuing the melody from the first system. The score includes various musical notations such as eighth notes, sixteenth notes, and rests.

## БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

### Введение в капоэйру

Сразу же хочу вас предупредить: я противник самоучителей, хотя с уважением отношусь к людям, которые отважились на самостоятельное изучение любого предмета и в одиночку, без помощи наставников и друзей, приобрели определенные навыки и умения или же стали мастерами своего дела. С другой стороны, я не ретроград и, в общем-то признаю право на существование таких методик преподавания и обучения, более того, не раз встречал уникалов-заочников, добившихся феноменальных успехов на том или ином поприще.

Считаю своим долгом напомнить вам о том, что одиночка менее защищен и его всегда подстерегают всевозможные опасности, например, такого рода: можно назубок вы зубрить правила дорожного движения и материальную часть автомобиля, но теряться на простейшем перекрестке, забывая, где у тебя — газ, а где — тормоз. Можно самостоятельно изучать языки и неожиданно выяснять, что вас не понимают их носители, потому что вы в свое время пренебрегли фонетическим курсом и неправильно интонируете слова или выражения, что имеет первостепенное значение при изучении целой группы восточных языков.

Можно накачать мускулы, но не приобрести уверенности в себе и своих силах. Можно поставить пару-тройку «убойных» ударов, но не постичь духа единоборства. Почему? Потому что нет общения, вернее, ни один самоучитель не прививает чувства субординации общения с учителем. Отсюда и все ошибки современной молодежи, предпочитающей нахвастаться по форумам — например, развешивать **маленькие** в ущерб **маленькие** и **маленькие** — и ставить «физику» над духом.

Поэтому относитесь к предлагаемым ниже урокам капоэйры не как к практическому руководству, а как к ознакомительному курсу — своеобразному введению в мир древнего искусства боя. Не торопите события, вернее, спешите, но медленно. Это **первая заповедь учителя** — помнить о том, что в запале у него Вечность. Одним из наиболее часто задаваемых вопросов, безусловно, волнующим и вас, является вопрос академической перспективы и прогресса. Все здесь будет зависеть от вас самих, от ваших усидчивости (вернее, подвижности!), исполнительности и целеустремленности.

Будет ли трудно? Будет, но только первые 10 лет — примерно столько времени затрачивает каждый **форманду** на получение плетеного зелено-желто-голубого **кордаду**. Правда, и потом будет ненамного легче, если учесть, что для получения статуса контра-мestre III уровня нужно упорно тренироваться не менее 25 лет. В современных Академиях капоэйры принято проводить полурочасовые или **двухчасовые занятия 3 раза в неделю**, ну а тренироваться самостоятельно следует ежедневно. Сколько времени следует уделять выполнению ежедневных «домашних уроков»? Чем больше, тем лучше. Но, как свидетельствует опыт, 24 часов в день обычно бывает маловато.

Если вас не смущала такая прелюдия, то позвольте мне, уважаемые читатели, пригласить вас совершить увлекательное путешествие в волшебный мир капоэйры — мир ваших единомышленников, где никогда не умолкает музыка, где каждый день, каждая минута и каждый шаг подчинены одной великой цели — Игре.

## Урок первый. Базовые перемещения в положении стоя

### 1. Основы движения

Движение — это основа основ любого стиля боевых единоборств. Для того, чтобы демонстрировать максимальную эффективность не только в игре, но и в реальном бою, нужно иметь представление о сущности базовых принципов движения. Специфика прямохождения и строения тела человека, особенности опорно-двигательного аппарата и некоторые свойства мышечного каркаса практически не ограничивают наши движения, разумеется, в том случае, если мы не глухи к «голосу» собственного тела, вернее, разума, который призывает нас быть естественными в любом движении. Естественность движения — гарантия защищенности бойца, атлета или игрока в повседневной жизни, уличном столкновении, на тренировке и в игре. Движение и перемещение в стойке — наиболее предсказуемый элемент и компонент боя или игры, поэтому, если вы хотите, например, чтобы уход вниз в танце оказался полной неожиданностью для противника, вы должны помнить о принципе естественности движений, характерном для всех видов единоборств — от капоэйры до джуджитсу.

Каждое движение — ходьба, ускоренная ходьба, прыжок или бег — начинается с шага. Я не открою Америки, если напомню вам о том, что всякое движение вперед или назад обычно начинается из следующей позиции: в состоянии покоя мы обычно стараемся держаться прямо, при этом ноги расставлены примерно на ширину плеч, а ступни находятся примерно на одной линии. Это **естественная вертикальная стойка школы**, принимаемая нами безотносительно к стилю боевых единоборств. Мы начинаем любое движение именно из этой стойки.

С чего начинается движение? Странный вопрос, скажете вы, конечно, с ног. И будете в корне неправы. Правильное движение начинается с **бедер**. Наблюдайте за тем, как движутся балерины и танцовщики: живот «управляет» ногами, грудь — руками, нижняя часть спины (до талии) — гру-

дью и животом. Контроль над движением осуществляет под- сознание, а бедра выступают своеобразным индикатором правильности движения. Если вы откидываетесь назад, крепитесь вбок или заваливаетесь вперед, то принимаете неестественную позу, одинаково препятствующую как перемещению, так и проведению любого ударного, защитного или защитно-ударного приема.

Чем притягательна для нас магия танца? Завораживающие мягкими, пластичными и естественными движениями, за каждым из которых таится взрывная мощь. И годы тренировок. Вот почему такими неловкими и неуклюжими выглядят движения новичков, пытающихся исполнить сложнейшие балетные па капоэйры. Труд создал из обезьяны человека, упорный труд сделает из вас и капоэйриста, ибо только пот, пролитый на тренировках, делает капоэйру — капоэйрой, жугу — жогой, славляя в нерасторжимое и триединое целое искусство **маллисиэ, манджунги и малладражи**.

Естественность любого удара, блока или броска о уличном бою, спортивном поединке или в игре заключается в том, что, начиная движение, вы разворачиваетесь именно в нужную вам сторону, то есть лицом и бедрами к оппоненту. Понятно, что и при поворотах, и при разворотах задают тон опять-таки бедра, которые должны разворачиваться строго по направлению движения. Это фундаментальное правило движения, разумеется, в том случае, если речь не идет о так называемых **реверсных движениях в ударах**, прекрасно известных боксерам и бейсболистам, а также поклонникам гольфа и восточных единоборств. Например, кэтчер никогда не поворачивается лицом (и бедрами!) к летящему со скоростью пули бейсбольному мячу, в свою очередь и питчер делает подачу с шагом вперед, вращательным движением бедер и использованием центростремительной силы. Аналогично выполняется большинство размашистых боковых ударов клюшкой в гольфе. Иными словами, позиция бедер в начале движения или выполнения приема может не совпадать с направлением предполагаемого удара только в том случае, если нестандартность позиции диктуется особыми обстоятельствами.

Эффективность и мощь выполняемых приемов зависят и от таких факторов, как **равновесие и центр тяжести**. Если исходить из того, что устойчивое равновесие системы или человеческого тела определяется взаимодействием равных, противоположно направленных сил, то идеальной бойцовой позицией можно считать такую, когда ноги и ступни расположены в максимальном приближении к воображаемой вертикальной оси тела. Что касается центра тяжести, то в позиции «ступни вместе, руки вниз, корпус прямой» эта точка располагается несколько ниже условной середины тела. Поэтому каждое движение капоэйриста может быть оценено с точки зрения его положения относительно **вертикальной оси тела**, вернее, отклонения от этой оси, а также от изменения так называемой **точки центрирования**, то есть переноса центра тяжести, например, на переднюю или заднюю руку в положении сидя. Понятно, что чувство равновесия и фактор «центрирования» являются определяющими при выполнении движений и перемещений любой степени сложности.

## 2. Djinga

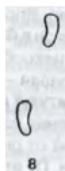
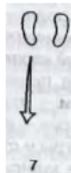
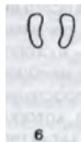
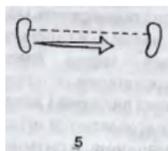
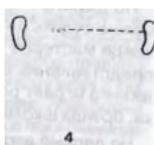
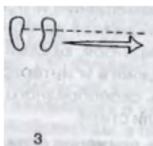
По джинге — перемещению игрока в положении стоя — можно судить о технической оснащенности капоэйриста, а среди мастеров танца-боя, каждый из которых имеет свое представление о джинге и интерпретирует ее по-своему, джинга играет роль своеобразного опознавательного знака, брэнда школы или стиля.

На первый взгляд движение сложным не выглядит, хотя и напоминает уклоны боксеров или «**качание маллисиэ**» «зелеными беретами» (при стрельбе по-македонски — с обеих рук). Впрочем, рода — это не боксерский ринг и не спецполк в Форт-Беннинге, а я всего лишь хотел подчеркнуть маятникообразный характер движения ног: левая — в сторону, правая — назад, правая — о сторону, левая — назад... **Амплитуда джинги** — то есть наибольшее отклонение от положения равновесия — и скорость выполнения движений зависят от ритма игры и стиля, которого придерживаются игроки. От этого же зависит и характер перемещения: в ритмич-



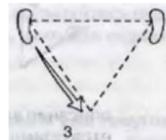
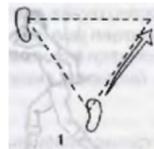
ной и быстрой **Capoeira Regional** — по треугольнику, и по квадрату — в ортодоксальной и «приземленной» **Capoeira Angola**.

Мы с вами не зря упоминали непредсказуемость джинги в исполнении мастеров, поэтому многие новички бывают неприятно удивлены, обнаружив с какой легкостью меняют ритм и скорость опытные капоэйристы. Не действуйте по шаблону и всегда будьте готовы к тому что приземленные и растянутые «квадраты, анголоруш могут в мгновение ока трансформироваться в **джингу в линии** или в **джингу по треугольнику** и прочим фигурам!



52

## Базовая техника

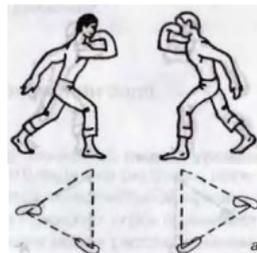


В джинге готовится атака и усиливается защита. С помощью одного или нескольких последовательных движений капоэйрист уходит с линии атаки противника или ловит его на контрприем. Джинга **Capoeira Angola**, чем-то напоминающая перемещения в стойке, практикуемые адептами таких стилей восточных единоборств, как «**стиль пильница**» или «**стиль обезьяны**», индивидуальна и сложна для вводного курса. Достаточно сказать, что характерные ужимки, гримасы и внешне нелогичные движения имеют здесь такой же боевой и прикладной аспект, как удары, уклоны или финты, и используются для отвлечения, устрашения и расслабления противника. Мы с вами поговорим о более спортивной и механистичной, но не менее эффективной **джинге капоэйры Режиоवाल**.

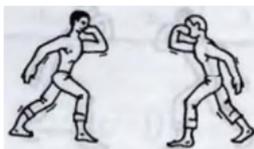
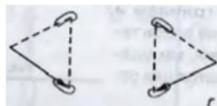
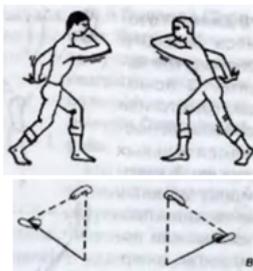
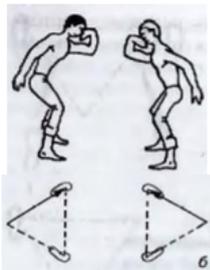
### Упражнение 1

На рисунке №9 (а-д) показана последовательность выполнения джинги по треугольнику. Здесь и далее

Рис. 9



53



описание ваших движений будет применительно к фигуре игрока слева.

Выполняйте джингу в одиночку, руководствуясь базовыми принципами движения. Добивайтесь мягкости и естественности каждого из выполняемых вами приемов. На этом этапе тренировок ваша главная цель заключается в выработке автоматизма движений.

#### Упражнение 2

После того как вы достаточно хорошо усвоите базовые движения и приобретете устойчивый навык перемещения в одиночку, переходите к отработке джинги в паре. Следуйте движениям игрока слева, как если бы вы повторяли их в зеркальном отображении. Ритм и частота переме-

щений зависят от того, какую скорость движения в состоянии поддерживать вы и ваш партнер, но лучше всего увеличивать темпы постепенно в процессе тренировок и по мере выработки автоматизма движений.

#### Упражнение 3

Не забывая о последовательности выполнения джинги по треугольнику, старайтесь действовать максимально раскованно, естественно и непринужденно. Отработайте движения в паре и попытайтесь подстраиваться под перемещения партнера, учитывая индивидуальные особенности его джинги.

#### Упражнение 4

Отработайте джингу по треугольнику в одиночку, видоизменяя базовое движение, двигаясь по часовой и против часовой стрелки, импровизируя и добавляя новые элементы, например, отступайте и «уходите в защиту», но без контрприемов, или наступайте, «атакуя» без ударов и перемещаясь влево или вправо от воображаемого противника.

#### Упражнение 5

Отработайте джингу по треугольнику в паре, при этом и вы, и ваш партнер должны стараться отойти от шаблонов, импровизировать и одновременно подстраиваться под все — даже самые нестандартные — перемещения оппонента, добиваясь максимальной эффективности, мягкости, естественности и раскрепощения движений.

### Урок второй.

#### Базовые перемещения в положении сидя

##### 1. Negative

Негачива — один из базовых элементов смены уровня игры и перевода ее вниз. Как это видно на рисунках, негачива капозэйры Ангола отличается максимальной приземленностью: тогда как в капозэйре Регионал игрок принимает «сидячее» положение, выглядящее менее расслабленным,



Рис. 10



Рис. 11



нежели «полулежащая» негачива анголеруш. Мы с вами не будем рассматривать преимущества или, если угодно, недостатки негачивы, практикуемой в том или ином стиле, а только заметим следующее: уходя вниз и занимая, на первый взгляд, невыгодное положение, игрок как бы раскрывается, «подставляется» и приглашает противника к атаке. Но негачива Caroeira Regional, равно как и Caroeira Angola, коварна тем, что на самом деле множество опасных ударов и бросков наносятся именно с земли. Вы не найдете терминов «правосторонняя негачива» и «левосторонняя негачива» в классических учебниках капойры, однако мы с вами будем пользоваться ими для наглядности и облегчения восприятия. Итак, при выполнении этого приема игрок капойры Регионал уходит вниз и опирается на три точки, носок, пятку и руку.

На рисунке N11 видно, как капойрист садится на носок согнутой в коленном суставе правой ноги, опираясь на пятку распрямленной в коленном суставе (но не до конца) левой ноги и одноименную руку. Правая рука, согнутая в локтевом суставе, располагается немного выше уровня плеч и развернута локтем по направлению к противнику.

Вы должны довести до автоматизма как левосторонний, так и правосторонний вари-

анты негачивы, попеременно уходя вниз с выносом вперед правой и левой ног и опорой на одноименную руку.

## 2. Role

Role — «переворот» или «перекат» — один из базовых элементов быстрой смены уровня игры и перевода ее вниз или вверх. Это универсальное вращательное движение, позволяющее развернуться в сторону передней ноги с последующим возвратом в негачиву и сменной ног, а также «встать» из негачивы в джингу. Кроме того, это эффективный и эффективный прием разрыва дистанции и один из способов быстрого приближения, вернее, «подкатывания» к противнику, а также и один из элементов защиты — то есть ухода с линии атаки.

### Упражнение 1

«Сядьте» в негачиву, находясь в статичном положении, отрабатывая как левосторонний, так и правосторонний варианты. Выпол-

## Базовая техника



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



ните движение в одиночку, постепенно ускоряя темп. Помните о трех опорных точках, то есть о том, что земли должны касаться только ладонь, пятка и носок.

### Упражнение 2

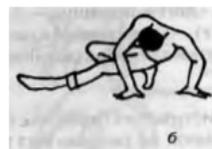
После того как вы достаточно хорошо усвоите движение и приобретете устойчивый навык смены уровня игры в одиночку, переходите к отработке негачивы в паре. Следуйте движениям игрока слева, как если бы вы повторяли их в **зеркальном отображении**. Ритм и частота перемещений зависят от того, какую скорость движения в состоянии поддерживать вы и ваш партнер, но лучше всего ускоряться постепенно в процессе тренировок и по мере выработки автоматизма движений.



постепенно ускоряясь и увеличивая темп. Переходить к отработке переворотов в паре рекомендуется только после усвоения одиночного варианта движения.

### Упражнение 3

Попробуйте приблизиться к воображаемому противнику или удалиться от него посредством *gole* — так, как это показано на рисунке №8. Выполняйте движение медленно,



### Упражнение 4

Приступайте к отработке смены уровня из негачивы. Разворачивайтесь в сторону опорной ноги, распрямляя согнутую в коленном суставе правую (заднюю) ногу, сгибая в коленном суставе вытянутую вперед левую (переднюю) ногу с одновременным разворотом на пятке передней ноги и заносом передней руки (согнутой в локтевом суставе, расположенной выше уровня плеч и развернутой локтем по направлению к противнику) так, как это показано на рисунке №11 а/б/в/г.

Рис. 14

Из «догги-позиши» — с опорой на четыре точки (рис. №11 г) — можно выйти в негачиву или перейти в джингу так, как это показано на рисунках №11д и №11е.

#### Упражнение 5

Приступайте к отработке перемещений из позиции, изображенной на рисунке №11 г ноги расставлены немного шире плеч, согнуты в коленях, пятки не касаются земли, примерно 60 % веса тела перенесено на ладони слегка согнутых в локтевых суставах рук. Двигайтесь вперед, назад, вправо и влево, приближаясь к воображаемому противнику или удаляясь от него.

Усвоив передвижение «на четвереньках», приступайте к отработке движения из «~~манки-позиши~~» с опорой на три точки: носки и ладонь. Выполняйте движение со сменой рук, постепенно увеличивая скорость перемещений.

#### Упражнение 6

Приступайте к отработке **вольных тренировочных перемещений** на земле вместе со спарринг-партнером, приближаясь к нему или удаляясь от него посредством переворота или сменой негачивы.

#### Упражнение 7

Приступайте к отработке **важнейшей триады** движений капоэйриста, которая заключается в смене уровня и переходе из джинги в негачиву посредством role, в одиночку выполняя комплекс движений, описанный в упражнении 4, но только в обратной последовательности.

### Урок третий. Акробатические элементы

#### О Ан

**О Ан** — «колесо» — одно из наиболее непредсказуемых, эффективных и эффектных движений в капоэйре. Колесо можно рассматривать как **переходный элемент** — один из вариантов приближения к противнику или удаления от него, **самостоятельный элемент** — стойку на руках, приняв кото-



а



б



в

ру, можно атаковать, контратаковать или защищаться, или же базовую, но только **«переворотную» стойку**. Но в любом случае—это важнейший компонент подготовки капоэйриста, позволяющий ему контролировать динамическое равновесие, то есть находить устойчивое положение при выполнении любых уникальных движений — наполовину спортивных, наполовину акробатических или даже цирковых трюков, которыми капоэйра и отличается от прочих стилей боевых единоборств.

Рис. 15

Одно только перечисление ау-элементов заняло бы немало места. К сожалению, у нас нет возможности подробно остановиться на каждом из них, поэтому ограничимся исходными, наиболее характерными для **двух основных стилей** танца-боя.

Не стану утверждать, что **англоеруш** предоставлено исключительное право брони на этот элемент, однако **закрытое колесо** характерно скорее для **капоэйры Ангола**, нежели для капоэйры Регионал. Закрытость позиции характеризуется положением ног, согнутых в коленных суставах и расположенных на относительно небольшом расстоянии от земли.

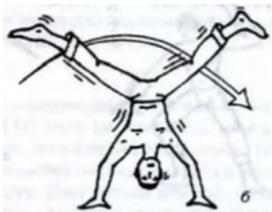


Рис. 16

Если вы перевернете книжку, то убедитесь, что этот ау-элемент напоминает сидение на корточках, только вверх ногами!

Акробатические движения вообще и капоэйристские «колеса» в частности представляют собой наиболее сложные для изучения и наименее «популярные» среди новичков элементы. Если вы ждете не дожидаетесь того момента, когда же пойдут «настоящие» приемы реального боя, и не понимаете, для чего нужна акробатика, то сразу же хочу вас успокоить: Аш — это более чем «настоящий» и более чем «убойный» прием, точнее, исходная позиция для нанесения мощного двойного удара снизу вверх.

Открытое колесо, представляющее собой стойку на руках с ногами, распрямленными в коленных суставах и разведенными при этом в стороны, более характерно для капоэйры Регионал. Колесо — как переходный элемент движения — позволяет капоэйристу уйти с линии атаки противника или приблизиться к нему. Кроме того, из этой позиции можно вы-

полнить сальто назад, разумеется, в том случае, если свести вместе разведенные в стороны ноги и резко опустить их вниз с разворотом корпуса в сторону движения или же в направлении, противоположном начальному движению.

Вариантов выхода из стойки на руках превеликое множество — в том числе и с нанесением сокрушительного двойного удара сверху вниз.

#### Упражнение 1

Выполните открытое колесо влево, потом вправо. На первом этапе следует выполнять движение медленно, максимально сосредоточиваясь на работе рук.\*

#### Упражнение 2

Выполняйте открытое колесо в паре, приближаясь к спарринг-партнеру или удаляясь от него, стараясь все время удерживать его в поле зрения. Начните привыкать к выполнению ау-элементов, глядя не на пол, а на соперника.

#### Упражнение 3

Приступайте к одиночной отработке левых и правых колес из джинги, постепенно ускоряя темп и усложняя комплекс движений сменой уровня и переводом игры вниз, затем вверх

(например, сядьте в негачиву, далее встаньте в стойку посредством переворота и выполните колесо, постоянно фиксируя взглядом воображаемого противника).

\*Если при выполнении этого сложного акробатического элемента возникают сложности, то попробуйте начать с закрытого колеса Колесо «откроется», как только вы научитесь держать равновесие, если вам не «покоряется» и этот элемент, не отчаивайтесь, а начните движение с земли — со стойки на локтях. Затем переходите к стойке на руках с опорой на ступни или выполняйте движение с помощью спарринг-партнера, который будет фиксировать ваши ноги в вертикальном положении....

#### Упражнение 4

Приступайте к отработке вольных тренировочных перемещений со спарринг-партнером в джинге и на земле, приближаясь к нему или удаляясь от него посредством переворотов, сменой негачивы и выполнением открытых колес.

### Урок четвертый. Защита уклоном

As Esquivas — защитные маневры капоэйриста, полностью не овладев которыми, невозможно добиться сколько-нибудь приличного уровня в игре или же чувствовать себя уверенным и защищенным в реальном бою. В этом смысле эшквива представляет собой защиту уклоном — думаю, поклонники ринга простят нам несколько вольное истолкование этого сугубо профессионального боксерского термина!

Лучшая защита, говорим мы, — это нападение. И капоэйра совершенно немислима без акцентированных ударов и прочих не менее действенных атакующих и контратакующих приемов, однако практически каждая последовательность движений в танце-бое, точнее, каждая связка элементов включает в себя и защитные маневры, и движения, в ходе выполнения которых маскируется и готовится неопознанным атаке. Более того, в некоторых академиях от учеников требуют обязательного исполнения защиты уклоном при смене уровня игры и переводе ее вниз, например, из джинги в негачиву.

#### 1. Cocorinha

Кокоринья — глубокий присед, выполняемый капоэйристом при уклонении от хлещу-

щих ударов ногой вверх, ударов-выпадов, раздавливающих ударов и прочих передних ударов ногами по среднему и верхнему уровням. Как правило, этот прием выполняется с сокращением дистанции между обороняющимся и атакующим — то есть с шагом вперед или даже небольшим прыжком по направлению к противнику. Уходя от удара, игрок садится на корточки так, как это показано на рисунке №17. Обратите внимание на положение ног, характерное для техники капоэйры Регионал: согнутые в коленных суставах ноги слегка расставлены, вес тела равномерно распределен на обе ступни, плотно прижатые к полу, согнутая в локтевом суставе и развернутая в сторону противника правая рука защищает голову, левая рука вынесена вперед, ладонь касается пола, при этом левое плечо опущено вниз и слегка наклонено вперед — в сторону опорной руки.

#### 2. Resistencia

Resistencia — «сопротивление» — элемент маневренной обороны в ближнем бою, используемый в том случае, если противнику удалось разорвать дистанцию. Resistencia выполняется без шага (подскока или прыжка) вперед, при этом вес тела распределяется неравномерно. На рисунке № 18 хорошо видно отличие этого движения от кокориньи: уйдя в глубокий присед, игрок выносит распрямленную в коленном суставе правую ногу вперед и в сторону, с опорой на пятку передней ноги, согнутая в локтевом суставе и

Рис. 17



развернутая в сторону противника правая рука защищает голову, левая рука отведена назад, ладонь прижата к полу, корпус слегка отклонен назад и в сторону опорной руки.

### 3. *Queda de quatro*

Техника *queda de quatro* характерна скорее для *анголеруш*, однако используется и в *макзэре Режонана*. Внешне кеда выглядит как падение назад на руки. Обратите особое внимание на положение ног: при выполнении этого приема ступни плотно прижаты к земле, зафиксированы и не сдвигаются с места. В этом и заключается главное отличие *queda de quatro* от прочих приемов защиты уклоном. Как это видно на рисунке №19, вес тела капзэйриста распределен неравномерно, причем большая его часть приходится на руки. Точек опоры четыре: ступни и ладони обеих рук и ног. Кеду можно рассматривать и как промежуточное движение, логическим завершением которого является выпрямление корпуса с выносом вперед правой или левой ноги и опорой на одноименную руку то есть с переводом игры в *negative* и последующими приближением к противнику или удалением от него посредством *role*.

Рис. 19



#### Упражнение 1

Приступайте к выполнению джинги по треугольнику, условно обозначив местонахождение противника, например, стулом или табуретом. Начинайте отработку защиты уклоном, сделав быстрый шаг (или прыжок) по направлению к «про-

тивнику» и меняя уровень игры: садьте на корточки так, как это показано на рисунке №14, затем выпрямитесь и продолжайте выполнять джину по треугольнику. Повторите *Cocorinha*, попеременно защищая голову правой и левой руками и, соответственно, попеременно, вынося вперед левую и правую руки. Выполняйте движения медленно, постепенно ускоряясь и увеличивая темп.

#### Упражнение 2

Приступайте к отработке защиты уклоном в свободном перемещении, произвольно меняя направление джинги, уходя вниз посредством *Cocorinha* и последующей сменой уровня игры.

#### Упражнение 3

Отрабатывайте защиту уклоном в паре, видоизменяя базовую джину, двигаясь по часовой и против часовой стрелки, импровизируя и добавляя новые элементы, «атакуя» без ударов и позволяя спарринг-партнеру «садиться» в кокоринью. Затем сами «уходите в защиту» посредством кокориньи и снова «наступайте»...

#### Внимание!!!

На этой стадии занятий рекомендуется не только не имитировать, но даже и не намечать удары.

#### Упражнение 4

Приступайте к выполнению джинги по треугольнику, условно обозначив местонахождение противника, например, стулом или табуретом. Начинайте отработку защиты уклоном, меняя уровень игры без шага или прыжка по направлению к «противнику»: «садьте» в *Resistencia* так, как это показано на рисунке №18, затем выпрямитесь и продолжайте выполнять джину по треугольнику. Повторите *Resistencia*, попеременно защищая голову правой и левой руками и, соответственно, попеременно, вынося вперед левую и правую ноги. Выполняйте движения медленно, постепенно ускоряясь и увеличивая темп.

**Упражнение 5**

Приступайте к отработке защиты уклоном в свободном перемещении, произвольно меняя направление джинги, уходя вниз посредством **Resistencia** и последующей сменой уровня игры.

**Упражнение 6**

Отрабатывайте защиту уклоном в паре, видоизменяя базовую джингу, двигаясь по часовой и против часовой стрелки, импровизируя и добавляя новые элементы, «атакуя» без ударов и позволяя спарринг-партнеру «садиться» в **Resistencia**. Затем сами «уходите в защиту» посредством **Resistencia** и снова «наступайте»...

**Внимание!!!**

На этой стадии занятий рекомендуется не только не имитировать, но даже и не намечать удары.

**Упражнение 7**

Приступайте к выполнению джинги по треугольнику, условно обозначив местонахождение противника, например, стулом или табуретом. Начинайте отработку защиты уклоном. Не забывайте о том, что при выполнении **Queda de quarto** ступни ног остаются прижатыми к земле и не двигаются с места так, как это показано на рисунке №19.

Отрабатывайте технику падений назад на руки с последующим переводом игры в **negative**, приближением к противнику или удалением от него посредством **role**, сменой уровня игры и возвратом в джингу.

**Упражнение 8**

Приступайте к отработке защиты уклоном в свободном перемещении, произвольно меняя направление джинги, уходя вниз посредством **Queda de quatro** и последующей сменой уровня игры.

**Упражнение 9**

Отрабатывайте защиту уклоном в паре, видоизменяя базовую джингу, двигаясь по часовой и против часовой стрел-

ки, импровизируя и добавляя новые элементы, «атакуя» без ударов и позволяя спарринг-партнеру уходить от «атак» посредством кеды. Затем сами «уходите в защиту», используя технику **Queda de quarto**, переводя игру в **negative**, приближаясь к противнику или удаляясь от него посредством **role**, затем олять поменятьте уровень игры, вернитесь в джингу и «атакуйте»...

**Внимание!!!**

На этой стадии занятий рекомендуется не только не имитировать, но даже и не намечать удары.

**Урок пятый. Базовая техника ударов ногами**

Удары ногами в исполнении капоэйриста выглядят необыкновенно эффектно и, вне всякого сомнения, являются самым мощным его оружием. Приемы, включающие удары коленом, ступней, пяткой, стопой, подъемом стопы, ребром стопы и т.д., придают совершенно особую и завораживающую привлекательность капоэйристскому танцу. Следует иметь в виду, что сметающие всех и вся на своем пути, мощнейшие удары нижними конечностями совершенно незаменимы и в **реальном уличном бою**. Разумеется, в том случае, если техника игрока (или бойца) не хромает на обе ноги и поставлена на должном уровне.

**Арсенал ударной техники** капоэйры широк и разнообразен. С учетом главной — ознакомительной — цели данного издания мы с вами поговорим о наиболее употребительных приемах. Терминология — большой вопрос любой книги по боевым единоборствам. Мы с вами будем пользоваться терминами, привычными для европейских поклонников боя, и поговорим об основных **фронтальных, боковых и задних** ударах ногами.

Не забывайте о том, что термин «фронтальный» употребляется не только для обозначения направления удара, но и указывает на положение бедер относительно противника — то есть при нанесении фронтального, или переднего, удара ногой бедра должны быть развернуты вперед, а ударная

нога — «смотреть» прямо на противника, в направлении которого и будет наноситься удар. **Задний удар ногой** особых комментариев не требует, а **боковым ударом** называется такой прием, при проведении которого бедра «смотрят» вперед, а удар наносится вбок.

Вы никогда не добьетесь успехов в капоэйре, если будете действовать по принципу «прочитал — забыл». Разумеется, со временем и у вас появится какой-то излюбленный «фирменный» удар ногой, однако следует иметь в виду, что выбор приемов из богатейшего арсенала ударной техники капоэйры, как правило, ситуативен и не всегда зависит только от вас, вернее, от ваших возможностей и предпочтений. В дело может вмешаться, например, элементарный дождь или прочие неблагоприятные условия со всеми вытекающими отсюда последствиями и отсутствием возможности провести тот или иной прием. Вот почему мы и говорим, что необходимо знать, любить и уметь использовать весь богатейший арсенал **ударной техники ног** капоэйры. Более того, «удобный» удар не всегда оказывается лучшим, и только опыт подскажет вам стратегию и тактику поединка, равно как и то, какие именно удары ногами уместны против данного противника и в данном конкретном бою.

В порядке общей рекомендации замечу: все удары необходимо отрабатывать с **обеих сторон** — то есть левой и правой ногами; лучше всего тренироваться в паре, но если у вас нет спарринг-партнера, занимайтесь самостоятельно. Не забывая систематически повторять «пройденное» — от джинги до эшкивы. И последнее — не торопитесь! Возьмите за правило осваивать не более одного нового движения (приема, удара...) за одно занятие.

### 1. Ударные поверхности ноги

Капоэйра вышла из африканской селвы и влажных тропических лесов Южной Америки — сельвасов. Никто не скажет вам, сколько веков или тысячелетий складывали причудливую мозаику движений древние хранители знания — воины, жрецы, шаманы, охотники... Многие боевые искусства —

и капоэйра в том числе — были рождены в противоборстве **человека с природой**, наблюдения за **повадками животных** и умении противопоставлять силе, когтям и зубам дикого зверя собственные **ум, ловкость и изворотливость**. Как загадочно и поэтично, а вместе с тем жестко и даже угрожающе звучат названия приемов, бытующих в самых разных стилях боевых единоборств: «**клов полугая**», «**хвост крокодила**», «**лапа тигра**», «**рука-меч**», «**рука-колье**» и прочие видоизмененные вариации на тему холодного оружия, пришедшие с Востока...

Воины или охотники, заметно уступавшие хищникам в боевой «оснащенности» — от длины когтей до остроты зубов, — научились превосходить их хитростью. Так ум победил силу. Вместе с тем не следует думать, будто человек настолько уж беззащитен и безоружен от природы. Если разобратся по большому счету, то любая отсылка к «твердая» часть ноги — от пятки, подушечки ступни и ребра стопы до подъема стопы, а также голени и колена — может быть использована в качестве чрезвычайно опасного и даже **смертоносного оружия**.

Специфика боя-танца — а самое главное, непредсказуемость движений капоэйристов — не позволяет разложить удары ногами по школярским полочкам и рекомендовать вам, уважаемые читатели, использовать колено исключительно для нанесения фронтальных ударов, а, скажем, подъем стопы — для круговых. Мы с вами уже говорили о том, что выбор техники ситуативен, индивидуален и зависит от целого ряда **приходящих** — как объективных, так и субъективных — факторов. Вместе с тем вполне уместно говорить о некоторых тенденциях в боевом использовании тех или иных ударных поверхностей ноги и стопы.

Так, при нанесении фронтальных и круговых ударов ногами используются **подушечка ступни и колено**. В первом случае во избежание травм и прочих повреждений рекомендуется «загибать» вверх и саму стопу, и пальцы ног. При нанесении ударов коленом ударная нога должна быть согнута в коленном суставе таким образом, чтобы ударная поверхность колена слегка выдавалась вперед. Фронтальные и кру-

говые удары можно наносить, например, и подъемом стопы. Однако с учетом недостаточной защищенности этой части стопы мускульной «броней» лучше всего наносить такие удары в область ребер, а также в шею, пах и другие «мягкие» части тела противника.

Ребро стопы — практически идеальное «природное» оружие — можно использовать для нанесения боковых ударов. Однако и здесь, как и в случае с ударом подъемом стопы, следует соблюдать элементарную «технику безопасности» и работать жесткой — и ни в коем случае не расслабленной! — стопой. Ну, а наиболее ярким свидетельством неортодоксальности ударной техники капоэйры можно смело считать удар пяткой. В большинстве стилей боевых единоборств этот удар относится к числу задних, а также топчущих и таранящих. Что касается капоэйры, то двоянный удар пятками может быть нанесен не только назад, но и вперед — точнее, сверху вниз, — например, при выходе из стойки на руках.

## 2. Meia-Lua de Frente

Meia-Lua de Frente — «передний полумесяц» — хлесткое маховое движение ногой, передний удар вверх подушечкой ступни, который используется в том случае, если противнику удалось разорвать дистанцию и он находится в непосредственной близости от вас или намеревается начать фронтальную атаку. *Mealuz di frence* наносится, как правило, по нижнему и среднему уровням.

Это один из наиболее простых и необыкновенно практичных ударов ногами, обеспечивающих максимальную эффективность атаки, контратаки и... защиты, если исходить из того, что нападение — это лучшая защита! Удар несложен в усвоении и прост в отработке. Внешне он выглядит так, как будто вы намереваетесь «достать» ступней выпрямленной в коленном суставе ударной ноги точку, расположенную примерно в метре над землей и прямо перед вами (в домашних условиях можно использовать обыкновенный венский стул, развернув его спинкой к себе и фиксируя ударную ногу, поднятую вверх маховым движением, над спинкой стула).

### Упражнение 1

Приступайте к нанесению Meia-Lua de Frente, перенеся вес тела на слегка согнутую в колене переднюю (левую) ногу, распрямляя в коленном суставе ударную правую ногу и поднимая ее вверх таким образом, как это показано на рисунке №20. Ударная нога идет по дуге — кратчайшему расстоянию между двумя точками, откуда, собственно, и происходит название удара «передний полумесяц». Отработайте удар с обеих сторон — то есть левой и правой ногами, примерно по 20 ударов каждой ударной ногой.

Рис. 20

### Упражнение 2

Приступайте к отработке Meia-Lua de Frente в движении. Обозначив местонахождение противника стулом, в одиночку выполняйте джингу по треугольнику, развернитесь по направлению к «противнику», сделайте шаг или подшаг к нему и нанесите удар, фиксируя ударную ногу над спинкой стула. Вернитесь в джингу и повторите атаку с другой стороны. За одно упражнение вы должны нанести примерно по 20 ударов левой и правой ногами.



**Упражнение 3**

Приступайте к отработке связки **«Meia-Lua de Frente — Resistencia»** в паре. Атакующий и защищающийся выполняют джингу по треугольнику, затем по сигналу атакующего защищающийся «садится» в Resistencia, отклоняя корпус назад в сторону опорной руки и защищая голову согнутой в локтевом суставе передней рукой. Во избежание травм атакующий маневрирует таким образом, чтобы защищающийся располагался на линии опорной ноги (но ни в коем случае не ударной), и наносит удар. После чего атакующий и защищающийся меняются ролями.

Опасность получения травмы увеличивается прямо пропорционально увеличению арсенала ударной техники! Поэтому **будьте осторожны, выполняйте атакующие движения медленно**, что особенно важно на начальном этапе тренировок. В дальнейшем, по мере возрастания мастерства, можно будет ускорить темп и усложнить упражнение, например, заранее не предупреждать защищающегося о моменте нанесения удара.

**Упражнение 4**

Приступайте к отработке связки **«Meia-Lua de Frente — Negativa»** в паре. Атакующий и защищающийся выполняют джингу по треугольнику, затем по сигналу атакующего защищающийся «садится» в Negativa, опираясь на пятку распрямленной в коленном суставе опорной ноги и одноименную руку.

Во избежание травм атакующий маневрирует таким образом, чтобы защищающийся располагался на линии опорной ноги (но ни в коем случае не ударной), и наносит удар. На начальном этапе тренировок уместно **заранее предупреждать защищающегося** о том, какой ногой будет нанесен удар, с тем, чтобы защищающийся «садился» в левостороннюю или правостороннюю негачиву с последующей сменой уровня игры посредством **Role**. После чего атакующий и защищающийся меняются ролями.

В дальнейшем, по мере возрастания мастерства, можно будет ускорить темп и усложнить упражнение, например,

заранее не предупреждать защищающегося о моменте нанесения удара и о том, какой ногой он будет наноситься.

**Упражнение 5**

Приступайте к отработке Meia-Lua de Frente и элементов защиты уклоном в **вольном трешпроточном поединке** со спарринг-партнером. Атакуйте с использованием **«переднего полумесяца»** и защищайтесь посредством Resistencia или Negativa, меняя уровень игры, приближаясь к партнеру или удаляясь от него посредством переворотов или сменной негачивы.

**Урок шестой. Удары с разворотом на 360 °****1. Armada**

Было бы проще всего назвать этот ударный прием «вертушкой» и этим и ограничиться. Впрочем, и тогда остались бы некоторые неясности. И дело тут даже не в том, что удары с разворотом всегда представляют собой особую сложность для новичков, а в расплывчатости самого названия удара — **armada girando** и не очевидной его связи с флотской терминологией. Хочу предложить вам собственное толкование этого термина. Если предположить, что капоэйристская armada имеет хотя бы косвенное отношение к **«необходимой армаде»** — военному флоту испанского короля Филиппа II, снаряженному в **1588 году** против Англии, то armada girando вполне может быть связано с одним из средневековых флотских ордеров или же означать принятую на флоте команду — поворот **«ше паду»**. Что, в общем-то, вполне подтверждается экспрессивной стилистикой самого ударного движения, а если учесть, что слово «армада» употребляется и в переносном смысле, обозначающая **силу, мощь** и т.п., то, судя по всему, никаких прегрешений против логики мы не допускаем.

Итак, armada girando — это сильный, мощный, непредсказуемый и чрезвычайно опасный удар с разворотом на 360°.

Как это видно на рисунках №21а и №21б. *armada girando* совершенно отчетливо подразделяется на два этапа: подготовительный и завершающий. Подготовка удара начинается скользящим движением левой передней ноги (именно передней, а не задней!) по часовой стрелке, разворотом на носке правой задней ноги, одновременным вращательным движением бедер и корпуса и выходом в позицию, изображенную на рисунке №21б.

Рис. 21



Обратите внимание на **положение головы**, вернее, на поворот шеи и верхней части корпуса, иными словами, вы должны «вертеть головой» до тех пор, пока противник, к которому вы какое-то время были повернуты спиной, опять не окажется в поле вашего зрения.

Зафиксировав цель и продолжая вращательное движение по часовой стрелке, игрок наносит удар так, как это показано на рисунке №21в, и отводит ударную ногу назад (рис. №21г).



### Упражнение 1

Приступайте к отработке *armada girando* из **статичного положения**. Выполните по **20 ударов** с разворотом на  $360^\circ$  левой и правой ногами. Не торопитесь, почувствуйте движение, контролируя вертикальное положение корпуса и разворот бедер строго в направлении воображаемого противника в конечной фазе удара.



### Упражнение 2

Обозначьте местонахождение противника **стулом** и выполняйте *armada girando* с **шагом по направлению к цели** — по **20 ударов** с разворотом на  $360^\circ$  левой и правой ногами. Держите равновесие и не наносите **высоких ударов**. На этом этапе тренировок ваша цель — точка, располагающаяся выше спинки стула — то есть примерно на уровне пояса воображаемого противника. Удар с разворотом на  $360^\circ$  наносится практически по **любому уровню**, однако время высоких ударов придет для вас несколько позже.

### Упражнение 3

Приступайте к отработке *armada girando* в **паре**. Во избежание травм атакующий **маневрирует** таким образом, чтобы **защищающийся** **располагался на линии опорной ноги** (то ни в коем случае не ударной), и наносит удар. После чего атакующий и защищающийся **меняются ролями**.

Опасность получения травмы **увеличивается** прямо пропорционально увеличению **арсенала** ударной техники! Поэтому будьте **осторожны**, выполняйте атакующие движения мед-

ленно, что особенно важно на начальном этапе тренировок. В дальнейшем, по мере возрастания мастерства, можно будет ускорить темп и усложнить упражнение, например, заранее не предупреждать защищающегося о моменте нанесения удара.

#### Упражнение 4

Приступайте к отработке связки «*Armada grande* — *Resistencia*» в паре. Атакующий и защищающийся выполняют джингу по треугольнику, затем атакующий делает шаг вперед по направлению к защищающемуся, который по сигналу атакующего уходит в защиту: «садится» в *Resistencia*, отклоняя корпус назад в сторону опорной руки и защищая голову согнутой в локтевом суставе передней рукой. Во избежание травм атакующий маневрирует таким образом, чтобы **защищающийся располагался на линии опорной ноги** (но ни в коем случае не ударной), и наносит удар. После чего атакующий и защищающийся меняются ролями.

Опасность получения травмы увеличивается прямо пропорционально увеличению арсенала ударной техники! Поэтому будьте осторожны, выполняйте атакующие движения медленно, что особенно важно на начальном этапе тренировок. В дальнейшем, по мере возрастания мастерства, можно будет ускорить темп и усложнить упражнение, например, заранее не предупреждать защищающегося о моменте нанесения удара.

#### Упражнение 5

Приступайте к отработке связки «*Armada grande* — *Cocorinha*» в паре. Атакующий и защищающийся выполняют джингу по треугольнику, затем по сигналу атакующего защищающийся «садится» в *Cocorinha*, не забывая о положении ног, характерном для техники **капоэйры Регионал**: согнутые в коленных суставах ноги слегка расставлены, вес тела равномерно распределен на обе ступни, плотно прижатые к полу, согнутая в локтевом суставе и развернутая в сторону атакующего правая рука защищает голову, левая рука вынесена вперед, ладонь касается пола, при этом левое плечо

опущено вниз и слегка наклонено вперед — в сторону опорной руки.

Во избежание травм атакующий маневрирует таким образом, чтобы **защищающийся располагался на линии опорной ноги** (но ни в коем случае не ударной), затем делает шаг по направлению к сменившему уровень игры защищающемуся и наносит удар. После чего атакующий и защищающийся меняются ролями.

#### Упражнение 6

Приступайте к отработке *armada grande* и элементов защиты уклоном в **вольном тренировочном поединке** со спарринг-партнером. Атакуйте с использованием ударов с разворотом на 360° левой и правой ногами и защищайтесь посредством *Resistencia* или *Cocorinha*, постоянно перемещаясь и меняя уровень игры.

## 2. Meia-Lua de Compasso

Это удар, известный также как *Rabo-de-arraia* — «хвост ската», — выполняется в двух вариантах: с разворотом корпуса на 360° и из **негаичны** (см. «Урок восьмой. Атака с земли») и наносится пяткой.

В порядке общей рекомендации замечу: *Meia-Lua de Compasso* крайне сложен для отработки и постановки, поэтому лучше всего вернуться к нему через несколько уроков, в основном освоив базовую технику ударов ногами и познакомившись с другими атакующими движениями из арсенала ударной техники капоэйры.

На рисунке **№22 (а-в)** отчетливо видно, что ударное движение распадается на

Рис. 22



4 фазы: исходная позиция (рис. №22а), разворот корпуса на 90° по часовой стрелке с выходом в опорную позицию (рис. №22б), разворот корпуса на 90° с выносом ударной ноги параллельно земле и нанесением удара по верхнему уровню (рис. №22в), возврат в исходное положение с разворотом на 180° (рис. №22г).



Обратите особое внимание на положение рук игрока (рис. №22б): левая рука касается пола на уровне (или немного впереди) пятки одноименной ноги, правая рука как бы перекрещивается с правой ногой и максимально «заведена» за пятку. Такое положение объясняется тем, что при нанесении удара правая рука-рычаг придает дополнительное ускорение нижней части тела, способствуя быстрейшему «завинчиванию» игрока по часовой стрелке, сложению векторов силы и резкому усилению мощи удара.

Другой не менее важный момент — это визуализация противника, которая осуществляется опять-таки из позиции, изображенной на рисунке №22б. Обратите внимание на положение головы игрока, вернее, глаз, которые не «упираются» в пол, а «ищут» противника! Таким образом, вторая фаза Meia-Lua de Compas-

so является решающей для успешного проведения всего атакующего движения.

На рисунке №22в изображена конечная позиция удара с разворотом на 180° от первоначального положения игрока. Если вы внимательно посмотрите на рисунок, то вам сразу же станет понятно, почему Meia-Lua de Compasso получил именно такое название, которое в переводе на русский звучит как «циркуль-полумесяц!»

#### Упражнение 1

Приступайте к отработке Meia-Lua de Compasso из исходной позиции, изображенной на рисунке №22б, обращая особое внимание на положение рук и головы. Нанесите удар пяткой по верхнему уровню воображаемого противника так, как это показано на рисунках №22в и №22г. Отрабатывайте удар на обе стороны, последовательно нанося по 10–15 ударов левой и правой ногами.

#### Упражнение 2

Приступайте к отработке удара с разворотом корпуса на 360° из джинги, последовательно выполняя движения, изображенные на рисунке №22 (а-г). Отрабатывайте удар на обе стороны, последовательно нанося по 10-15 ударов левой и правой ногами.

#### Упражнение 3

Приступайте к отработке связки «Meia-Lua de Compasso — Resistencia» в паре. Атакующий и защищающийся выполняют джингу по треугольнику, затем атакующий подает сигнал защищаемому, который сразу же уходит в защиту: «садится» в Resistencia, отклоняя корпус назад в сторону опорной руки и защищая голову согнутой в локтевом суставе передней рукой. Во избежание травм атакующий маневрирует таким образом, чтобы защищающийся располагался на линии опорной ноги (но ни в коем случае не ударной), и наносит удар пяткой с разворотом корпуса на 360°. После чего атакующий и защищающийся меняются ролями.

## Упражнение 4

Приступайте к отработке связки «Meia-Lua de Compasso — Socorinha» в паре. Атакующий и защищающийся выполняют джингу по треугольнику, затем по сигналу атакующего защищающийся «садится» в Socorinha, не забывая о положении ног, характерном для техники **кавайры Ракюнамэ**: согнутые в коленных суставах ноги слегка расставлены, вес тела равномерно распределен на обе ступни, плотно прижатые к полу, согнутая в локтевом суставе и развернутая в сторону атакующего правая рука защищает голову, левая рука вынесена вперед, ладонь касается пола, при этом левое плечо опущено вниз и слегка наклонено вперед — в сторону опорной руки.

Во избежание травм атакующий маневрирует таким образом, чтобы защищающийся располагался на линии опорной ноги (но ни в коем случае не ударной), затем делает шаг по направлению к сменившему уровень игры защищающемуся и наносит удар. После чего атакующий и защищающийся меняются ролями.

## Упражнение 5

Приступайте к отработке связки «Meia-Lua de Compasso Negativa» в паре. Атакующий и защищающийся выполняют джингу по треугольнику, затем по сигналу атакующего защищающийся «садится» в Negativa, опираясь на пятку распрямленной в коленном суставе опорной ноги и одноименную руку.

Во избежание травм атакующий маневрирует таким образом, чтобы защищающийся располагался на линии опорной ноги (но ни в коем случае не ударной), и наносит удар. На начальном этапе тренировок уместно **заранее предупредить защищающегося** о том, какой ногой будет нанесен удар, с тем, чтобы защищающийся «садился» в левостороннюю или правостороннюю негачиву с последующей сменой уровня игры посредством **Role**. После чего атакующий и защищающийся меняются ролями.

В дальнейшем, по мере возрастания мастерства, можно будет ускорить темп и усложнить упражнение, например, заранее не предупреждать защищающегося о моменте нанесения удара и о том, какой ногой будет наноситься удар.

## Упражнение 6

Приступайте к отработке Meia-Lua de Compasso и элементов защиты уклоном в **вольном тренировочном входе** со спарринг-партнером. Атакуйте с использованием «хвоста ската» и защитайтесь посредством Resistencia или Negativa, меняя уровень игры, приближаясь к партнеру или удаляясь от него посредством переворотов или сменой негачивы.

## Урок седьмой. «Высокие» удары

## 1. Queixada

Queixada («нижняя челюсть») — хрестоматийный удар по верхнему уровню. Кешада проводится в **голову** — точнее, в подбородок — и отличается от классического прямого удара в челюсть, практикуемого в боксе, тем, что исполняется в **двух вариантах** и, разумеется, ногой, а не рукой.

На рисунке №23 изображен первый вариант queixada, который проводится **передней ногой**. Игрок начинает движение из исходного положения (рис. №23а), вынося вперед и вверх ударную переднюю ногу, с одновре-



Рис. 23



Рис. 24

менным разворотом на носке задней ноги, поворотом корпуса и нанесением удара в голову так, как это показано на рисунке №23б. Дополнительную мощь удару придают вращательное движение тела и эффект разгибания ударной ноги в коленном суставе. При проведении этого приема ударной поверхностью является, как правило, подушечка ступни, однако в некоторых случаях, например, при ударе в шею, queixada можно наносить и подъемом ноги.

На рисунке №24 изображен второй вариант queixada, который проводится задней ногой. Атакующий переносит вес тела на слегка согнутую в коленном суставе переднюю ногу и наносит удар маховым движением задней ноги, резко распрямляя ее в коленном суставе и придавая дополнительную силу удару небольшим отклонением корпуса назад.

Удары передней и задней ногами абсолютно равноценны по частоте боевого применения, а выбор того или иного варианта queixada

определяется положением атакующего относительно защищающегося и, разумеется, мастерством игрока.

#### Упражнение 1

Приступайте к отработке queixada из статичного положения, нанесите 10 ударов задней ногой по среднему, затем еще 10 ударов задней ногой по верхнему уровню воображаемого противника так, как это показано на рисунке № 24.

#### Упражнение 2

Приступайте к отработке queixada передней ногой, нанесите 20 ударов по верхнему уровню воображаемого противника, разворачивая корпус так, как это показано на рисунке №23.

#### Упражнение 3

Обозначьте местонахождение противника стулом и, делая шаг в направлении «противника», последовательно нанесите по 10 ударов по верхнему уровню вначале левой, затем правой ногами.

#### Упражнение 4

Приступайте к отработке queixada в шаге. Выполняйте джингу по треугольнику, затем сделайте шаг по направлению к защищающемуся и нанесите удар передней или задней ногой. Во избежание травм атакующий маневрирует таким образом, чтобы защищающийся расслыгался на линии опорной ноги (но ни в коем случае не ударной), и наносит удар. После чего атакующий и защищающийся меняются ролями.

Опасность получения травмы увеличивается прямо пропорционально увеличению арсенала ударной техники! Поэтому будьте осторожны, выполняйте атакующие движения медленно, что особенно важно на начальном этапе тренировок. В дальнейшем, по мере возрастания мастерства, можно будет ускорить темп и усложнить упражнение, например, заранее не предупреждать защищающегося о моменте нанесения удара.

**Упражнение 5**

Приступайте к отработке связки **«Queixada — Cocorinha»** в паре. Атакующий и защищающийся выполняют джингу по треугольнику, затем по сигналу атакующего защищающийся «садится» в Cocorinha, не забывая о положении ног, характерном для техники капоэйры Регионал: согнутые в коленных суставах ноги слегка расставлены, вес тела равномерно распределен на обе ступни, плотно прижаты к полу, согнутая в локтевом суставе и развернутая в сторону атакующего правая рука защищает голову, левая рука вынесена вперед, ладонь касается пола, при этом левое плечо опущено вниз и слегка наклонено вперед — в сторону опорной руки.

Во избежание травм атакующий маневрирует таким образом, чтобы защищающийся располагался на линии опорной ноги (но ни в коем случае не ударной), затем делает шаг по направлению к сменившему уровень игры защищающемуся и наносит удар. После чего атакующий и защищающийся меняются ролями.

**Упражнение 6**

Приступайте к отработке связки **«Queixada — Negativa»** в паре. Атакующий и защищающийся выполняют джингу по треугольнику, затем по сигналу атакующего защищающийся «садится» в Negativa, опираясь на пятку распрямленной в коленном суставе опорной ноги и одноименную руку.

Во избежание травм атакующий маневрирует таким образом, чтобы защищающийся располагался на линии опорной ноги (но ни в коем случае не ударной), и наносит удар. На начальном этапе тренировок уместно **заранее предупреждать защищающегося** о том, какой ногой будет нанесен удар, с тем, чтобы защищающийся «садился» в левостороннюю или правостороннюю негачиву с последующей сменой уровня игры посредством Role. После чего атакующий и защищающийся меняются ролями.

В дальнейшем, по мере возрастания мастерства, можно будет ускорить темп и усложнить упражнение, например, заранее не предупреждать защищающегося о моменте нано-

сения удара и о том, какой ногой будет нанесен удар.

**Упражнение 7**

Приступайте к отработке queixada и элементов защиты уклоном в **воленом тренировочном поединке** со спарринг-партнером. Атакуйте с использованием ударов по верхнему уровню левой и правой ногами и защищайтесь посредством Cocorinha или Negativa, постоянно перемещаясь и меняя уровень игры.

**2. Martelo-em-Pe**

**Martelo** — один из наиболее универсальных, мощных и взрывных ударов, который может выполняться с наклоном корпуса, с разворотом, с шагом, в прыжке... **Martelo-em-Pe** — **«молот в стойке»** — наносится подъемом стопы из джинги. Мы с вами уже упоминали о том, что эта часть стопы недостаточно защищена мускульной «броней», поэтому «молот» лучше всего крушить область ребер, а также шею и прочие «мягкие» части тела противника.

На рисунке №25 видно, как игрок перестраивается из **позиции джинги**, готовясь нанести удар подъемом стопы. Те, кто знаком с техникой круговых ударов ногой — например, в карате, — сразу же признают в **Martelo-em-Pe** «неправильный **маваши-гери!** Однако именно в этой «неправильности» положения — прежде всего рук — таится неслыханная для карате и прочих стилей восточных единоборств взрывная мощь удара.

Рис. 25



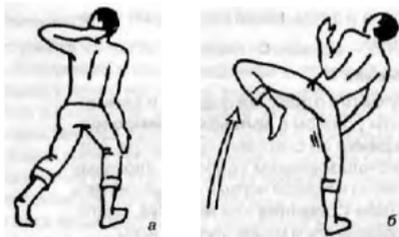


Рис. 26

Выход на ударную позицию осуществляется из джинги. Развернитесь в направлении удара на ступню опорной правой ноги, слегка сгибая ее в колене и распределяя вес тела на всю ступню, одновременно выбрасывая вперед и вверх согнутую в коленном суставе ударную левую ногу (рис. №26б). Нанесите удар, разгибая ударную ногу в коленном суставе и полностью выпрямляя ее (рис. №26в). Сразу же после нанесения удара левая нога возвращается в исходную позицию по той же траектории.

Особую мощь *Martelo-em-Fe* придают вращательное движение тела и момент разгибания ударной ноги в коленном суставе, а взрывной эффект обеспечивается характерным движением рук в момент нанесения удара (рис. №26б-в).

«Молот в стойке» наносится в верхний и средний уровень, хотя принципиально возможно и выполнение более низкого удара.

#### Упражнение 1

Приступайте к отработке *Martelo-em-Fe* из статичного положения. Развернитесь лицом к воображаемому противнику, перенесите вес тела на правую ногу, отводя вбок сильно согнутую в колене ударную левую ногу и нанесите удар (примерно на уровне талии) так, как это показано на рисунке № 26 (б-в).

Выполняйте удар на обе стороны и помните о том, что на этом этапе тренировок главное для вас — не сила\*, а контроль над равновесием, равно как слаженность и четкость атакующего движения.

#### Упражнение 2

Приступайте к отработке *Martelo-em-Fe* из джинги, последовательно выполняя движения, изображенные на рисунке №26 (а-в).

#### Упражнение 3

Обозначьте местонахождение противника стулом и, выполняя джингу по треугольнику, выйдите на ударную позицию, разворачиваясь к противнику с удобной для себя стороны. Выполняйте движения медленно, почувствуйте дистанцию, одновременно отработывая как технику подхода к противнику, так и технику нанесения ударов правой и левой ногами.

#### Упражнение 4

Приступайте к отработке связки «*Armada girando — Resistencia — Martelo · em · Fe*» в паре. Игроки выполняют джингу по треугольнику, затем игрок 1 делает шаг вперед по направлению к игроку 2 и занимает позицию, удобную для нанесения удара с разворотом на 360°. По сигналу игро-

\* При работе «на силу» удара целесообразно использовать боксерский мешок или обычный мешок с песком.

ка 1 (атакующего) игрок 2 (защищающийся) «садится» в Resistencia со стороны опорной ноги атакующего, отклоняя корпус назад в сторону опорной руки и защищая голову согнутой в локтевом суставе передней рукой. После завершения атаки игрока 1 в контратаку переходит игрок 2, не забывая о том, что должен наносить удар «правильной» ногой! Основное правило тренировочной безопасности гласит: если атакующий удар (Armada girando) исполнялся левой ногой, то контратакующий удар (Martelo-em-Pe) проводится правой ногой — и наоборот.

**Упражнение 5**

Приступайте к отработке Martelo-em-Pe и элементов защиты уклоном в вольном тренировочном поединке со спарринг-партнером. Атакуйте с использованием «молота в стойке» левой и правой ногами и защищайтесь, меняя уровень игры и «уходя» от противника посредством переворотов.

**Урок восьмой. Атака с земли**

**1. Martelo-do-chao**

Martelo-do-chao — «молот на земле» — классическая атака снизу вверх в технике капозйры Ангола, когда атакующий наносит удар задней ногой из Negativa.

На рисунке №27 показана атака из левосторонней негачивы, характерной для капозйры Регионал (иными словами, этот удар используется не только анголеруш, но и адептами других



стилей!). Игрок делает движение корпусом вперед, разгибая переднюю левую ногу в коленном суставе и перенося веса тела на заднюю руку и ступню передней ноги, «закручивает» корпус против часовой стрелки и наносит сметающий удар правой ногой с опорой на обе руки.

**Упражнение 1**

Приступайте к отработке Martelo-do-chao из статичного положения. Сядьте на носок согнутой в коленном суставе правой ноги, опираясь на пятку распрямленной в коленном суставе (но не до конца) левой ноги и одноименную руку. При этом правая рука, согнутая в локтевом суставе, должна располагаться немного выше уровня плеч, а локоть должен «смотреть» по направлению к противнику.

Нанесите удар, последовательно выполняя движения, изображенные на рисунке №27 (а-в). Выполните по 10 ударов снизу вверх, попеременно уходя вниз с выносом вперед правой и левой ног и опорой на одноименную руку, отработывая атаку посредством Martelo-

Рис. 27



do-chao как из левостороннего, так и из правостороннего вариантов негачивы.

#### Упражнение 2

Обозначьте местонахождение противника стулом и, выполняя джину по треугольнику, приблизьтесь к «противнику» посредством *Negativa*, занимая позицию, удобную для нанесения *Martelo-do-chao*. Выполняйте движения медленно, почувствуйте дистанцию, одновременно отработывая как технику подхода к противнику, так и технику нанесения ударов правой и левой ногами.

#### Упражнение 3

Приступайте к отработке связки «*Martelo-do-chao* — *Negativa*» в паре. Атакующий и защищающийся выполняют джину по треугольнику, затем атакующий предупреждает защищающегося о том, что будет наносить удар правой ногой, «садится» в левостороннюю *Negativa*, опираясь на пятку распрямленной в коленном суставе опорной левой ноги и одноименную руку. Защищающийся садится в правостороннюю негачиву и уходит от *Martelo-do-chao* атакующего посредством *Role*. Соблюдение нехитрого правила «правая ударная нога атакующего — правая опорная нога в негачиве защищающегося» позволит вам и вашему спарринг-партнеру избежать серьезных травм на начальной стадии тренировок.

Отработав комбинации наступательных и оборонительных движений, атакующий и защищающийся меняются ролями, проводя атаку из левосторонней или правосторонней негачивы или организуя защиту с последующей сменой уровня игры посредством *Role*.

Выполняйте движения медленно и помните об опасности нанесения и получения травмы. В дальнейшем, по мере возрастания мастерства, можно будет ускорить темп и усложнить упражнение, например, заранее не предупреждать защищающегося о моменте нанесения удара и о том, какой ногой он будет наноситься.

#### Упражнение 4

Приступайте к отработке *Martelo-do-chao* и элементов защиты уклоном в вольном тренировочном поединке со спарринг-партнером. Атакуйте с использованием ударов снизу вверх левой и правой ногами и защищайтесь, меняя уровень игры и «уходя» от противника посредством *Role*.

#### 2. Meia-Lua de Compasso

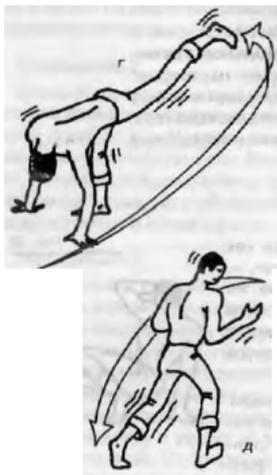
Это удар, известный также как *Rabo-de-arraia* — «хвост ската», — выполняется в двух вариантах: из негачивы и с разворотом корпуса на  $360^\circ$  (см. «Урок шестой. Удары с разворотом на  $360^\circ$ ») и наносится пяткой.

Это классическая атака с земли, при подготовке которой игрок наминает движение из левосторонней негачивы (рис. №28а), разворачиваясь в сторону опорной ноги, распрямляя согнутую в коленном суставе правую (заднюю) ногу, сгибая в коленном суставе вытянутую вперед левую (переднюю) ногу с одновременным разворотом на пятке передней ноги и заносом передней руки (согнутой в локтевом суставе, расположенной выше уровня плеч и развернутой локтем по направлению к противнику).

На рисунке №28б изображена промежуточную позицию игрока. Это не «догги-позиши» (см. «Урок второй. Базовые перемещения в

Рис. 28





положении сидя»), а более компактная стойка с опорой на четыре точки — на обе ступни и на обе ладони.

Обратите особое внимание на **положение рук игрока** (рис. №28в): правая рука касается пола перед пяткой одноименной ноги, левая рука как бы перекрещивается с левой ногой и максимально «заведена» за пятку. Такое положение объясняется тем, что при нанесении удара левая рука-рычаг придает дополнительное ускорение нижней части тела, способствуя быстрейшему «развинчиванию» игрока против часовой стрелки, сложению векторов силы и резкому усилению мощи удара.

Другой не менее важный момент — это **визуализация противника**, которая осуществляется опять-таки из позиции, изображенной на рисунке №28в. Обратите внимание на положение головы игрока, вернее, глаз, которые не «упираются» в пол, а «ищут» противника!

На рисунке №28г изображена конечная позиция Meia-Lua de Compasso, после нанесения которого игрок продолжает разворот против часовой стрелки, завершая смену уровня игры и переход из негачивы в джингу (рис. №28д).

#### Упражнение 1

Приступайте к отработке Meia-Lua de Compasso из **негачивой позиции**, изображенной на рисунке №28в, обращая особое внимание на положение рук и головы. Нанесите удар пяткой по верхнему уровню воображаемого противника так, как это показано на рисунке №28г, разворачиваясь против часовой стрелки и «становясь» в джингу (№28д). Отработайте удар на обе стороны, последовательно нанося по **10-15 ударов** левой и правой ногами.

#### Упражнение 2

Приступайте к отработке Meia-Lua de Compasso из **негачивы**, последовательно выполняя движения, изображенные на рисунке №28 (а-д). Отработайте удар на обе стороны, последовательно нанося по **10-15 ударов** левой и правой ногами.

#### Упражнение 3

Приступайте к отработке связки **«Meia-Lua de Compasso — Resistencia»** в паре. Атакующий и защищающийся выполняют джингу по треугольнику, затем атакующий приближается к защищаемому посредством негачивы и подает сигнал, по которому защищающийся «садится» в Resistencia, отклоняя корпус назад в сторону опорной руки и защищая голову согнутой в локтевом суставе передней рукой. Во избежание травм атакующий маневрирует таким образом, чтобы **защищающийся располагался на линии опорной ноги** (но ни в коем случае не ударной), и наносит удар пяткой. После чего атакующий и защищающийся меняются ролями.

#### Упражнение 4

Приступайте к отработке связки **«Meia-Lua de Compasso — Cocorinha»** в паре. Атакующий и защищающийся выполняют джингу по треугольнику, затем атакующий приближается к защищаемому посредством негачивы и подает сигнал, по которому защищающийся «садится» в Cocorinha, не забывая о положении ног, характерном для техники **ку-**

позы Регионал согнутые в коленных суставах ноги слегка расставлены, вес тела равномерно распределен на обе ступни, плотно прижатые к полу, согнутая в локтевом суставе и развернутая в сторону атакующего правая рука защищает голову, левая рука вынесена вперед, ладонь касается пола, при этом левое плечо опущено вниз и слегка наклонено вперед — в сторону опорной руки.

Во избежание травм атакующий маневрирует таким образом, чтобы защищающийся располагался на линии опорной ноги (но ни в коем случае не ударной), и наносит удар пяткой. После чего атакующий и защищающийся меняются ролями.

#### Упражнение 5

Приступайте к отработке связки «Meia-Lua de Compasso — Negativa» в паре. Атакующий и защищающийся выполнят джингу по треугольнику, затем «садятся» в разностороннюю негачиву. На начальном этапе тренировок важно заранее предупреждать защищающегося о том, какой ногой будет нанесен удар, с тем, чтобы он располагался с «правильной» стороны, то есть на линии опорной ноги, но ни в коем случае не ударной. После исполнения ударного и защитного приемов атакующий и защищающийся меняются ролями.

В дальнейшем, по мере возрастания мастерства, можно будет ускорить темп и усложнить упражнение, например, заранее не предупреждать защищающегося о моменте нанесения удара и о том, какой ногой он будет наноситься.

#### Упражнение 6

Приступайте к отработке Meia-Lua de Compasso и элементов защиты уклоном в вольном тренировочном поединке со спарринг-партнером. Атакуйте с использованием «хвоста ската» и защищайтесь посредством Resistencia или Negativa, меняя уровень игры, приближаясь к партнеру или удаляясь от него посредством переворотов или сменой негачивы.

## Урок девятый. Удар назад

### Chapa-de-Costas

Chapa-de-Costas — классический удар назад в технике капозэйры Ангола, охотно применяемый и капозэйристами других стилей. Как это видно на рисунке №296, Chapa-de-Costas напоминает мощный удар копытом лошади, по крайней мере, количеством «лошадиных сил» в него вложенных, и в этом смысле может рассматриваться как облегченный вариант другого удара назад — *Coice duplo*, название которого можно перевести на русский как «Лошадь, лягающая обеими задними ногами»!

Chapa-de-Costas характерен для игры на земле, хотя в некоторых ситуациях вполне уместно и его боевое применение «наверху». Однако применение удара назад не должно становиться самоцелью игрока и оправданно только в том случае, если позиция атакующего позволяет его нанести.

#### Упражнение 1

Приступайте к отработке Chapa-de-Costas в статичном положении так, как это показано на рисунке №29 (а-в): ноги слегка согнуты в коленных суставах, руки опираются на землю, в момент нанесения удара

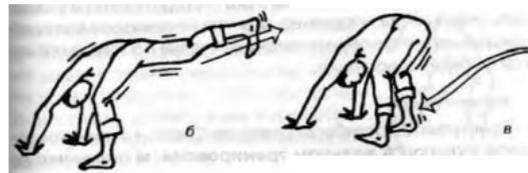


Рис. 29

игрок распрямляет заднюю ногу в коленном суставе, придавая дополнительное ускорение атакующему движению и мощь удару, после чего быстро отводит ударную ногу в исходное положение.

Выполните по 10 ударов назад левой и правой ногами.

#### Упражнение 2

Обозначьте местонахождение противника стулом и, выполняя джингу по треугольнику, приблизьтесь к «противнику» посредством Role, занимая позицию, удобную для нанесения Chara-de-Costas. Выполняйте движения медленно, почувствуйте дистанцию, одновременно отработывая как технику подхода к противнику, так и технику нанесения ударов правой и левой ногами.

#### Упражнение 3

Приступайте к отработке связки «Chara-de-Costas — Negativa — Role» в паре. Атакующий и защищающийся выполняют джингу по треугольнику, затем атакующий предупреждает защищающегося о том, что будет наносить удар назад правой ногой, приближается к защищаемому посредством Role и наносит удар из исходной позиции (рис. №29а). Защищающийся садится в правостороннюю негачиву и уходит от Chara-de-Costas атакующего посредством Role. Соблюдение нехитрого правила «правая ударная нога атакующего — правая опорная нога в негачиве защищающегося» позволит вам и вашему спарринг-партнеру избежать серьезных травм на начальной стадии тренировок.

Выполняйте движения медленно и помните об опасности нанесения и получения травмы. В дальнейшем, по мере возрастания мастерства, можно будет ускорить темп и усложнить упражнение, например, заранее не предупреждать защищающегося о моменте нанесения удара и о том, какой ногой он будет наноситься.

#### Упражнение 4

Приступайте к отработке Chara-de-Costas и элементов защиты уклоном в вольном тренировочном поединке со

спарринг-партнером. Атакуйте с использованием ударов назад левой и правой ногами и защищайтесь, меняя уровень игры и «уходя» от противника посредством Role.

#### Урок десятый. Удар-выпад

##### Венсао (Vencao popular)

Те, кто хоть немного знаком с техникой восточных единоборств, сразу же определит, что Венсао представляет собой вариацию на тему *мае-гери*. точнее, *мае-гери кекоми*. Венсао — это прямой удар-выпад ногой, который наносится по среднему уровню, хотя существует и принципиальная возможность нанесения более высоких ударов.

Бенсу — элемент ударной техники капоэйры Регионал. На рисунке №30 (а-д) изображена последовательность выполнения удара-выпада. Венсао выполняется с шагом по направлению к противнику (рис. №30б), причем удар-выпад наносится строго по центру, в воображаемую вертикальную ось тела противника. Что касается Венсао *popular*, то это атакующее движение выполняется в прыжке.

Родоначальники капоэйры не без юмора называли этот удар «благословенным» (Vencao popular в переводе на русский обозначает «народное благословение» или «народное благодетельство»). Сложение векторов сил — инерционной, динамической и центробежной — придает удару в прыжке неслыханную мощь. Нетрудно представить себе, что происходит с «благословенным» таким образом и «благодетельствованным» на такой манер противником!

Рис. 30





Впрочем, я не порекомендовал бы вам злоупотреблять этим приемом, по крайней мере, на начальном этапе тренировок Капоэйриста, работающий с техникой «изю всех сил», безусловно опасен для любого противника, однако игрок такого рода подобен картезику, ставящему на карту все. Иными словами, Венсао rorilar опасен как для защищающегося, так и для... идущего ва-банк атакующего, который может «провалиться», промахнуться, попасться на контрприем и т.п.

#### Упражнение 1

Приступайте к отработке Венсао из статичного положения так, как это показано на рисунке №30 (б-д). Из исходного положения (рис. №30б) перенесите вес тела на переднюю левую ногу, одновременно поднимая вверх согнутую в колене правую ногу и резко разгибая ее в коленном суставе ударную ногу, нанесите фронтальный удар подушечкой ступни. Вернитесь в исходное положение (рис. №30д).

Обратите внимание: ударной поверхностью ноги может быть не только подушечка ступни, но и пятка. Однако в последнем случае будут сокращены не только амплитуда удара, но и

радиус боевого действия ударного приема, равно как и дистанция поражения.

Отрабатывайте удар на обе стороны, нанося по 10-15 ударов правой и левой ногами.

#### Упражнение 2

Приступайте к нанесению удара-выпада из джинги, разворачиваясь лицом к воображаемому противнику и делая шаг в его направлении так, как это показано на рисунке №30 (а-д). При выполнении этого упражнения уделите особое внимание скорости возврата ударной ноги в конечную позицию переднего удара-выпада (рис. №30 (б-д)). Именно в этот момент атакующий наиболее уязвим для контратаки защищающегося и находится в гораздо менее выгодном положении с точки зрения защиты.

Кстати говоря, *англоеруш*, практикующие прямой удар-выпад ногой, не отводят ударную ногу назад, а сразу же меняют уровень игры посредством *Negativa*, уходя «вниз» из позиции, изображенной на рисунке №30г

#### Упражнение 3

Для постановки Венсао rorilar вы должны обзавестись боксерским мешком или же приспособиться к отработке ударов-выпадов в прыжке на обычном мешке с песком. Это упражнение выполняется аналогично упражнению 2. за тем исключением, что вам необходимо сделать не шаг, а прыжок в направлении противника. Выполняйте упражнение из джинги, нанося по 15 ударов-выпадов каждой ногой.



# МАСТЕР-КЛАСС

## Техника ударов руками

Освоение ударной техники рук — обязательный компонент всестороннего образования капоэйриста. Удары руками широко распространены в капоэйре, а те, кто утверждает обратное, просто не знакомы с **Jogo de maos** — так называемой **игрой руками**. Руки и кулаки — естественное оружие, дарованное человеку Природой, а в некоторых ситуациях реального уличного боя использование костяшек, спинки или дна кулака, а также пальцев и локтей не просто допустимо, но и необходимо. Более того, от знания ударных приемов могут зависеть ваше здоровье и ваша жизнь! Вместе с тем в «заритуализованной» капоэйре Ангола удары руками действительно уступают ударам ногами по частоте боевого применения, тогда как в более спортивной и прикладной капоэйре Регионал это равноправный и популярный элемент ударной техники. Если вам интересно узнать «почему?», то приготовьтесь совершить небольшой экскурс в историю Древнего мира...

В древнейших мировых религиях и культурах с **символизмом рук** связаны такие фундаментальные понятия, как мирская и духовная власть, сила, мощь, господство, воздаяние, отмщение, благословление и... прокля-

тие. Не говоря уже о различиях в иконографической символике употребления правой и левой рук, причем в большинстве религиозно-обрядовых действий «положительную» символику несла именно правая рука — от руки Фатимы в исламе до милосердной десницы Христа. За исключением Японии и Китая, где левая длань символизировала честь и преданность господину, шуйца означала правый и скорый суд, а также двойственность и борьбу белой магии против черной. Правая рука благословляла, левая — проклинала. Сжатая в кулак левая рука на правой ладони символизировала кротость, смирение и повиновение у многих **африканских племен**.

В большинстве **африканских верований и культов** руки означают созидание, а ноги, попирающие Землю, — разрушение. Так, «первородящая» рука древнеегипетской богини А тут, вырвавшая из тела бога-создателя мужчину и женщину, была символом плодородия и божественного оплодотворения. Рука, вернее, предплечье — символ духовной связи человека и Бога у западноафриканской народности **бамбара**, причем большинству героев **религиозно-культурного фольклора Черной Африки** приходилось натурально «разрывать» небеса, в те времена прижатые к Земле так плотно, что небесный свод не давал человеку встать в полный рост...

Вот откуда пошла «приземленность» **капоэйры Ангола**, игра на земле и множество приемов нападения и защиты, которые проводятся снизу вверх и с обязательной опорой на руки. То есть игрок совершает ритуальное действие, как бы припадая к груди матери-земли и черпая у нее божественную силу... Однако все сказанное выше не означает, что алгомеруш раз и навсегда отказались от такого мощного и действенного «природного оружия», каковым являются руки, ноги, локти, колени, пальцы... Еще раз повторю, все зависит от логики игры, стратегии и тактики боя и не в последнюю очередь — от **технической осознанности** капоэйриста.

## 1. Ударные поверхности руки

Руки растут из одного и того же места что у капоэйристов, что у дзюдоистов, что у кикбоксеров и поклонников прочих боевых единоборств, поэтому ничего принципиально нового адепты афро-бразильского искусства боя о прокту ударов руками не привнесли! Удары наносятся одним или несколькими пальцами, ладонью, ребром ладони, дном или спинкой кулака. Кроме того, техника ударов руками представляется более доступной для самостоятельного изучения, нежели ударная техника ног, для постановки которой на должном уровне вам не обойтись без учителя, наставника или тренера.

Для ударной техники капоэйры Режионал характерно боевое применение ударов типа *Affixante*, которые наносятся **передней частью кулака**. Это классический удар в область носа передними костяшками кулака, то есть внешней стороны первых суставов указательного и среднего пальцев.

Не менее опасны и популярны удары **свншней кулака**, которые наносятся в бровь или в висок противника, реже — по корпусу или в область шеи. При выполнении ударов типа *Godete* пальцы ударной руки сжимаются в кулак, а ударной поверхностью является внешняя сторона кулака, точнее, первые суставы первого и второго пальцев.

Удары **дном кулака** — то есть ребром ладони и примыкающей к нему боковой поверхностью мизинца — представляют собой в основном «заимствования» ударной техники из восточных стилей единоборств и не особенно прижились в капоэйре. Впрочем, не будем обобщать и отметим в очередной раз: капоэйра — не догма, а руководство к действию, — поэтому боевое применение того или иного ударного приема будет зависеть исключительно от уровня вашей технической оснащенности.

«Рука-секач» и широко представленная в капоэйре техника *Cufelo*, описывающая все многообразие ударных приемов с использованием **ребра ладони**, не менее популярна, чем в восточных стилях единоборств, и более чем эффективна при нанесении ударов по ребрам и в шею — то есть при

проведении атак в верхнюю и среднюю части корпуса противника. Нанося удары в технике «рука-секач», вы должны следить за тем, чтобы кисть ударной руки была абсолютно прямой, являясь естественным «продолжением» предплечья. Никогда не наносите удар расслабленной ладонью, всегда держите ее жесткой, как стальной секач, плотно сжав четыре пальца и согнув в суставе, однако не прижимая к ладони большой палец ударной руки.

Благодаря стараниям ортодоксов и ревнителей «чистоты» древнего искусства боя в капоэйре не особенно часто используются удары **основанием ладони** в подбородок, хотя правил без исключения не бывает, и вы несколько не прогадаете, если включите в свой ударный арсенал несколько *тэйшо-элементов*, заимствованных из карате и представляющих собой грозное оружие в руках уличного бойца — прощу прощения за невольный каламбур. Не следует забывать о том, что при нанесении удара основанием ладони пальцы следует «поджимать», сгибая руку в лучезапястном суставе и отводя кисть назад так, чтобы основание ладони выдавалось вперед.

Из всего многообразия **ударов-уколов пальцами** наиболее типичными для капоэйры считаются удары в технику *Dedeira* — то есть такой вариант атаки, при котором удар наносится двумя пальцами в незащищенные мышечным каркасом части тела противника, прежде всего, в глаза. При этом никто не «мешает» вам наносить удар одним пальцем в глаз или четыремя — в солнечное сплетение или горло. Не забывая о том, что в последнем случае ударной поверхностью руки служат на самом деле не четыре пальца, а три, точнее, кончики указательного, среднего и безымянного пальцев.

Популярны в капоэйре и **удары локтем**, которые наносятся по любому уровню, из любого положения и практически в любую часть тела. При подготовке удара в технику *Cotovelada* игрок сгибает ударную руку таким образом, чтобы ударная поверхность — «острие» — выдавалась вперед. Если вы хотите, чтобы ваш круговой, боковой, восходящий, нисходящий, задний или передний удар получался мощным

и «убойным», то наносите его не предплечьем, а плечом, иными словами, следите за тем, чтобы локоть ударной руки был максимально согнут.

## 2. Jogo-de-maoe

Постановка базовой техники ударов руками складывается из изучения и освоения двух больших групп или блоков ударных приемов — **прямых** и **траекторных**. В первую группу входят, прежде всего, удары передней частью кулака и кончиками пальцев. Техника **прямых ударов** описывает все многообразие ударов-выпадов, ударов-бросков, таранящих и прочих ударов, при нанесении которых рука движется по прямой, то есть по наикратчайшему пути к цели. К **классическим траекторным ударам** относятся удары спинкой кулака, ребром ладони и локтем. При нанесении ударов этого типа рука движется по более сложной траектории: по кругу, по дуге, по полудуге и так далее.

Прямой удар, безусловно, мощнее траекторного, однако эффективность атакующего движения определяется не столько силой, сколько целесообразностью и нацеленностью взрывной атаки. Поэтому и мы с вами не будем заниматься пустопорожней болтовней и обсуждать степень «убойности» того или иного удара руками. В капоэйре, да и в других стилях боевых единоборств определяющими **факторами эффективности** любого атакующего приема являются скорость, резкость и неожиданность движения, помноженные на концентрацию силы и духа и определяющиеся выделением энергии в нужное время и в нужном месте. В остальном действует **фундаментальное правило боя**: вначале «работает» голова, затем — ноги и только потом — руки!

Все удары следует отрабатывать **на обе стороны** — как правой, так и левой руками, делая упор не на силу атакующего движения, а на точность и корректность его исполнения. На начальном этапе тренировок необходимо быть особенно внимательным и неторопливым. Что касается ударов в висок, глаза, шею и по другим **жизненно важным цент-**

**рам**, то ни в коем случае не «отрабатывайте» их в спарринге. Думаю, не нужно объяснять, чем именно может быть чревато неумелое использование калечащих боевых приемов и для вас, и для вашего партнера...

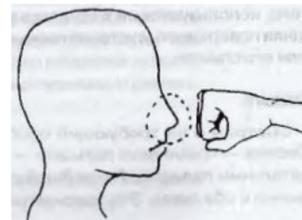
## Asfixiante

Asfixiante — это резкое и взрывное атакующее движение, мощный удар передней частью кулака в область носа и верхней губы, который «взламывает» любую защиту и приводит противника в состояние *гroggi*, целиком и полностью оправдывая свое название, звучащее в переводе как **«Обморок!»**

Известно множество вариаций и модификаций Asfixiante, по сути сводящихся к двум основным типам ударов: реверсный контрудар и удар-выпад. **Реверсный удар** передней частью кулака наносится из джинги со стороны задней ноги. Главное отличие реверсного контрудара от удара-выпада заключается в том, что проводится он из статичного положения, причем игрок ловит противника на встречном движении и переходит в контратаку.

Asfixiante, выполняемый в **технике удара-выпада** передней частью кулака — то есть резко выброса ударной руки и одновременного шага или даже броска в направлении противника, — считается одним из наиболее мощных ударных приемов капоэйриста. Этот удар наносится со стороны ведущей ноги, причем проводится в процессе выполнения

Рис. 31



джинги. При всей своей внешней простоте это достаточно сложное атакующее движение, позволяющее добиваться максимальной эффективности только при соблюдении трех основных требований; во-первых, вы должны думать, перемещаться и наносить удар в предельном темпе; во-вторых, момент непосредственного нанесения удара должен совпадать с завершением движений ног, корпуса и бедер; в-третьих, удар не должен отклоняться от вертикальной оси тела противника.

Наконец, все приложенные усилия останутся напрасными, если вы не научитесь **правильной постановке кулака** ударной руки. При нанесении удара передней частью кулака в область носа и верхней губы кисть ударной руки ни в коем случае не должна находиться под углом к предплечью. Если вы хотите добиться того, чтобы ударной поверхностью кулака действительно была внешняя поверхность суставов первых двух пальцев — а это одно из важнейших условий эффективности удара, — ладонь и предплечье должны составлять идеальную прямую. Что касается кулака ударной руки, то вы должны свести пальцы вместе и согнуть их таким образом, чтобы кончики пальцев упирались в ладонь. При этом особая роль отводится большому пальцу ударной руки: он должен быть плотно прижат к ладони, придавая ей большую жесткость. Несоблюдение одного или нескольких условий правильной постановки кулака ударной руки ослабит удар и закончится травмой.

Это универсальное **«правило кулака»** должно соблюдаться и при нанесении других ударов руками независимо от того, используется ли в качестве ударной поверхности внешняя поверхность суставов первых двух пальцев, дно кулака или его спинка.

#### Dedeira

Быстрый и не требующий особой мощи удар в технике Dedeira — «резиновых пальцев» — наносится средним и указательным пальцами ближайшей к противнику руки одновременно в оба глаза. Это удар ситуации, который можно про-

водить как в технике рубящих, так и в технике колющих ударных приемов — в статичном положении, из джинги, вверху и на земле. Еще раз повторю, все зависит от обстоятельств и условий боя, то есть от местоположения противника.



Рис. 32

При нанесении Dedeira средний и указательный пальцы должны быть выпрямлены так, как это показано на рисунке №32. Большой палец, а также безымянный и мизинец должны быть согнуты в суставах и плотно прижаты к ладони. Никогда не бейте «расхлябанной» рукой, держите кисть ударной руки достаточно жестко и, главное, абсолютно прямо по отношению к предплечью.

Все удары следует отрабатывать **на обе стороны** — как правой, так и левой руками, делая упор не на силу атакующего движения, а на точность и корректность его исполнения. На начальном этапе тренировок необходимо быть особенно внимательным и неторопливым. Что касается ударов в висок, глаза, шею и по другим **жизненно важным центрам**, то ни в коем случае не «отрабатывайте» их в спарринге. Думаю, не нужно объяснять, чем именно может быть чревато неумелое использование калечащих боевых приемов и для вас, и для вашего партнера...

#### Galopante

На рисунке №33 изображена конечная фаза Galopante. А начинается «Торопыга» — имен-



Рис. 33

но так переводится на русский название этого приема! — разворотом бедер, корпуса и ударной правой руки в сторону, противоположную направлению удара — то есть по часовой стрелке. Удар наносится не рукой, а всем телом, и начинается с вращательного движения против часовой стрелки. В начале проведения приема кисть ударной руки расслаблена, движение начинается медленно с ускорением в завершающей фазе. Ладонь жестко ставится «лодочкой» непосредственно в момент нанесения удара — то есть соприкосновения тыльной стороны ладони и плотно прижатых друг к другу пальцев с ухом противника.

Сложение векторов сил, хлесткость атакующего движения и динамический удар надолго выводят противника из строя, а то и полностью обездвиживают его, разумеется, в том случае, если удар выполнен корректно. Это безжалостный и калечащий удар, который нередко заканчивается разрывом барабанной перепонки противника, что делает затруднительным его отработку в спарринге. Поэтому лучше всего тренироваться на боксерской груше.

В капоэйре Регионал применяется и новейшая «технологическая» модификация удара, известная как Telefone. Почему «Телефон»? Потому что проводится с обеих рук, разумеется, без разворота корпуса, но с не меньшим ущербом для противника.

#### Godeme

Удар спинкой кулака в технике Godeme наносится в голову, прежде всего, в надбровную

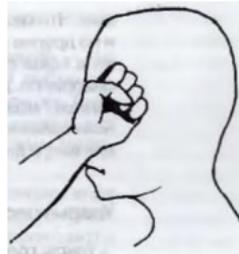


Рис. 34

дугу и височную кость противника. Вместе с тем Godeme не менее эффективен и при атаке фудной клетки, в первую очередь, области сердечной мышцы, а также лобно-височной и начальной областей.

На рисунке №34 показана конечная позиция удара спинкой кулака в технике Godeme: большой палец ударной руки «смотрит» вверх, а ударной поверхностью кулака в данном случае являются первые суставы первого и второго пальцев.

Исходная позиция для нанесения ударов такого типа достаточно типична и не требует особых пояснений: удар наносится из джинги со стороны передней ноги (в данном случае - левой). Кулак согнутой в локте ударной левой руки лежит на правом плече (или на правой ключице) таким образом, что большой палец сжатого кулака (см. «Asfixiante») «смотрит» вниз, а «острие» локтя развернуто в сторону противника. Атакующее или контратакующее движение начинается резким выбросом кулака в направлении противника с одновременным разгибанием ударной руки в локтевом суставе и небольшим разворотом корпуса против часовой стрелки. После нанесения удара сразу же верните ударную руку в исходное положение.

Все удары следует отрабатывать на обе стороны — как правой, так и левой руками, делая упор не на силу атакующего движения, а на точность и корректность его исполнения. На начальном этапе тренировок необходимо быть особенно внимательным и неторопли-

вым. Что касается ударов в висок, глаза, шею и по другим жизненно важным центрам, то ни в коем случае не «отрабатывайте» их в спарринге. Думаю, не нужно объяснять, чем именно может быть чревато неумелое использование калечащих боевых приемов и для вас, и для вашего партнера...

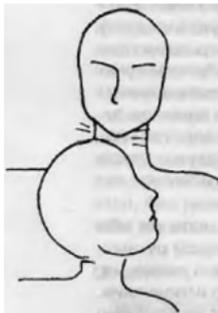
### Удары головой

Удары головой — коварное и радикальное оружие капоэйриста, заставляющее игроков быть все время начеку и действовать по принципу «не зевай!» Атаки головой проводятся из любого положения и по любому уровню, стоит только противнику на секунду упустить нить игры, расслабиться и раскрыться. На рисунке №35 изображена классическая позиция для атаки в технике Escorrimelo. Удар головой по верхнему уровню проводится в область носа или надбровной дуги. Атакующий выполняет

характерное скользкое движение, обходит противника с «фланга» и наносит разящий удар.

Удары головой зрелищны и мощны. И хотя «противоядие» против ударов — например, в корпус — давным-давно изобретено (так, удары в солнечное сплетение, выполняемые в технике Sabesada, обычно встречаются ударом колена Joelhada), на них частенько «ловятся» и опытные мастера.

Рис. 35



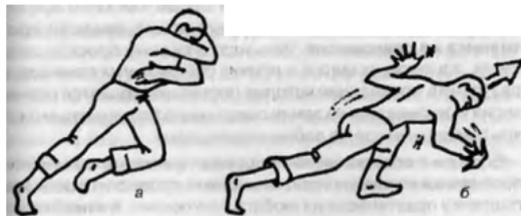
### Agrao de Cabeca

Agrao de Cabeca — «гарпун головой» — это удар таранного типа, сметающий любую защиту и раздавливающий ее в лепешку. Возможно, более уместно было бы назвать его «кузнечным прессом» или «паровым молотом»!

Agrao de Cabeca наносится сверху вниз (или снизу вверх в том случае, когда наносится, например, из Cocorinha) и проводится параллельно земле. Главная цель атаки — область желудка или солнечное сплетение. На рисунке №36а изображена начальная позиция атаки. Движение начинается отталкиванием правой задней ноги и выпрямлением ее в коленном суставе, выбросом вперед и жесткой постановкой передней левой ноги (рис. №36б).

Обратите внимание на положение рук в начальной фазе атаки (рис. №36а) и конечной позиции удара (рис. №36б). При подготовке Agrao de Cabeca игрок как бы обнимает плечи обеими руками, перекрещивая руки перед собой — примерно на уровне плеч, при этом «острия» локтей направлены в сторону противника. Такое положение рук характерно

Рис. 36



для защиты от контратаки противника, прежде всего от ударов коленом.

**В завершающей фазе удара** атакующий игрок резким движением разгибает руки в локтевых суставах и выбрасывает их вперед и в стороны. Завершение движений ног, корпуса, бедер и рук должно совпасть с моментом непосредственного нанесения удара головой, обеспечивая таким образом сложение **центростремительной и динамической она и мгновенный выхлоп энергии**

Итак, при выполнении Аграо de Sabeca происходит сложение **четырех составляющих**: жесткой постановки ноги, стремительного выпада-нырка корпусом вперед, дополнительного ускорения посредством разгибания рук и собственно удара, в который вкладывается вес всего тела.

«Гарпун» будет эффективен только в том случае, если вы проведете его в предельном темпе. Однако на начальной стадии тренировок не следует увлекаться «убойностью» удара. Работайте на точность и слаженность описанных выше движений и не забывайте о том, что следует быть особенно внимательным и осторожным в спарринге при отработке ударов по **жизненно важным центрам**

## Техника бросков и подсечек

В скоротечном уличном бою и в спортивном поединке часто возникают такие ситуации, когда в силу различных причин проведение удара ногой или рукой либо крайне затруднено, либо вообще невозможно. В таком случае наиболее эффективными становятся приемы, позволяющие **вывести противника из равновесия**. Речь идет о технике бросков, подсечек, зацепов, захватов и прочих специальных приемов, в результате проведения которых противник лишается равновесия и оказывается на земле совершенно беззащитным и открытым для нанесения добивающего удара.

Если вы в совершенстве владеете приемами выведения противника из равновесия, то сможете провести бросок или подсечку практически из любого положения. А в некоторых

случаях достаточно лишить оппонента **мобильности и точечности**, заставить его «раскрыться» и поставить точку в поединке, нанеся удар или серию ударов по жизненно важным центрам.

В этом разделе описываются некоторые приемы бросковой техники капоэйры — как **базовые**, так и **комбинированные**, сочетающие всевозможные захваты, зацепы и прочие собственно бросковые приемы (через себя, в сторону, вбок...) с ударно-блокирующей техникой рук и ног. При всей оригинальности и уникальности бросковой техники капоэйры есть одно общее и универсальное правило проведения приемов, строго придерживаясь которого вы добьетесь максимальной «отдачи» от любого броска: **бросай бедра и не забывай о руках!**

Это означает, что ваши бедра должны располагаться ниже центра тяжести противника и использоваться в качестве «точки опоры» для выведения его из устойчивого равновесия. Приняв такое положение, вам достаточно выпрямить согнутую в коленном суставе ногу, «оторвать» противника от земли рывковым движением одной или обеих рук и благополучно «уложить» его на пол. Что касается работы рук, то вы должны быть предельно быстрыми как при блокировании удара, так и при нанесении отвлекающего удара в подготовительной фазе броска, равно как при проведении захватов и фиксации противника на земле в завершающей фазе броска.

## Acoite-de-Braco

Acoite-de-Braco — «кнут рукой» — действенный оборонительный и контратакующий прием, используемый при атаке сзади палкой, дубинкой, битой и прочим дробящим оружием. Вы не увидите этот бросок, известный также под названием **«шупальце осьминога»**, на соревнованиях или в роде. Acoite-de-Braco — это чисто боевой прием, напоминающий скорее постановочный каскадерский трюк, нежели деморализующий и полностью «отключающий» противника элемент самообороны.



При атаке сзади (рис. №37а) защищающийся «подсаживается» под атакующего и правой рукой перехватывает над головой ударную левую руку противника, захватывая левую ногу атакующего своей левой рукой и одновременно нанося ею удар в промежность так, как это показано на рисунке №37б.

Рис. 37

Это исходная позиция для броска через спину. Правой рукой защищающийся «проводит» ударную руку атакующего вперед и вниз, «помогая» себе движением левой руки снизу вверх и, таким образом, завершая «кувырок» противника в направлении нанесенного им удара (рис. №37в).

### Arrastao

Arrastao — «трал» — необыкновенно эффективный контрприем, используемый при нанесении ударов рукой или дубинкой спереди. Тотальное «траление» противника начинается из позиции, изображенной на рисунке №38а. Одновременно с разворотом корпуса защищающийся «ныряет» под ударную левую руку атакующего и, захватив об его ноги так, как это показано на рисунке №38б, мощно бьет левым плечом в среднюю часть корпуса противника.

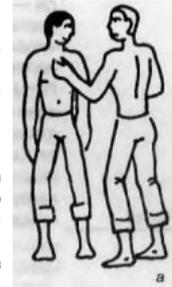


Рис. 38

Обратите внимание на бедра контратакующего игрока: они располагаются ниже центра тяжести противника. Выпрямляя ноги в коленных суставах, игрок выводит противника из равновесия рывковым движением обеих рук вверх и немного в сторону так, как это показано на рисунке №38б.

Из позиции, изображенной на рисунке №38б, возможны два варианта проведения броска: описанный выше и тот, когда «затраленный» противник начинает оказывать сопро-

тивление и, например, пытается ухватиться за одежду одной или обеими руками. В этом случае контратакующий игрок просто **опускается на колени**, используя инерцию прямолинейного движения-нырка, силу удара плечом и собственный вес, оказываясь сверху противника и имея возможность выбрать между обездвиживающим или добивающим ударом рукой в любой из жизненно важных центров.

### Banda-de-Frente

Banda-de-Frente — боковая подсечка спереди — прием, используемый для срыва атаки противника, прежде всего, для превентивной «профилактики» круговых ударов ногой и целой группы ударов аналогичных Martelo-em-Pe. Banda — действенный способ выведения противника из равновесия непосредственно в джинге, причем в том случае, когда тот перестраивается, например, готовится катате и переносит вес тела на одну ногу. Banda-de-Frente представляет собой «облегченный», вернее, «щадящий» вариант классической сметающей подсечки Rasteira-em-Pe, которая проводится более беспощадно, жестко и, что называется, всем телом.

В позиции, изображенной на рисунке №39, игрок слева наносит правый Martelo-em-Pe. Игрок справа уходит с линии атаки, цепляет опорную левую ногу атакующего и выполняет левую Banda-de-Frente — боковую подсечку спереди.



### Banda-de-Costas

Banda-de-Costas — боковая подсечка сзади — сложный **комбинированный прием**, сочетающий ударную технику рук и ног. Banda-de-Costas — классическая серповидная подсечка, которая используется в ближнем бою, а в некоторых случаях боевое применение серповидной подсечки является единственным способом ухода с линии атаки противника, например, при попытке нанести удар по верхнему уровню с разворотом на 360° или без него.

Защищающийся выходит на дистанцию проведения приема в прыжке, выбрасывая ударную левую ногу вперед и вверх одновременно с приземлением на опорную правую ногу (рис. №40а). Серповидный удар пяткой по щиколотке противника наносится сверху вниз одновременно с ударом основанием ладони левой руки в грудную клетку противника так, как это показано на рисунке №40б.

### Banda por dentro

Banda por dentro — боковая подсечка изнутри — комбинированный прием ближнего

Рис. 40



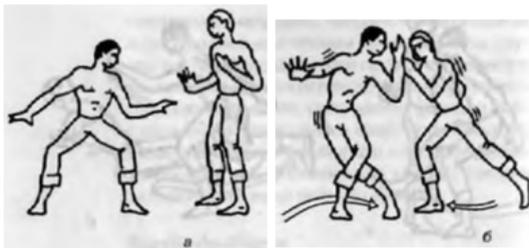


Рис. 41

боя. Это достаточно сложное движение, сочетающее ударную технику рук и ног и применяющееся при попытке противника провести удар типа Martelo.

Из исходной позиции, изображенной на рисунке №41 а, атакующий делает шаг вперед правой ногой и готовится провести левый Martelo. Вместо защиты уклоняющийся выполняет «змеюку» влево и вперед так, как это показано на рисунке №41б, занимает позицию, удобную для проведения контратакующего движения, и, разворачиваясь против часовой стрелки, наносит удар пяткой левой ноги по щиколотке опорной ноги атакующего. Боковая подсечка изнутри выполняется одновременно с ударом основанием ладони правой руки в подбородок противника так, как это показано на рисунке №41 в-г

## Voca-de-Calca

Voca-de-Calca — коварный, простой и необыкновенно эффективный бросок, утвердившийся в капоэйре со времен бандитских разборок и уличных потасовок. «Штанина» — именно так звучит название этого приема в переводе на русский! — проводится из джинги. Игрок резко наклоняется вниз, захватывая обе ноги противника за штанины или за щиколотки, затем резко выпрямляется, дергая обе ноги противника на себя и вверх так, как это показано на рисунках №42 а-в.

Если Voca-de-Calca проводится снизу — например, при уходе в коркориньо с целью защиты от armada girando и других ударов с разворотом на 360°, — контратакующее движение сопровождается захватом не двух, а только одной ноги (или штанины) противника — опорной.

## Voca-de-Calca de Costas

Если «разработчики» коварного броска Voca-de-Calca остались анонимными, то в случае с Voca-de-Calca de Costas «авторство» капоэйристов Бани никаких сомнений не вызывает. Более того, этот типично «хулиганский» прием из арсе-

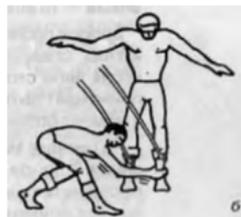


Рис. 42

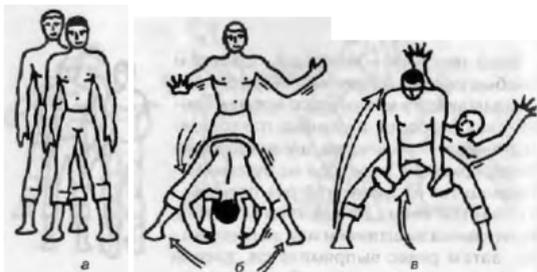


Рис. 43

нала уличных драчунов так и называется **Vai-amada** — то есть «из Бани»!

Бросок проводится из позиции, на первый взгляд, совершенно для этого непригодной игрок либо стоит спиной к противнику, либо принимает такое положение непосредственно в момент броска.

На рисунке №43 **а** изображена исходная позиция *Voca-de-Calca de Costas*. Игрок резко наклоняется вниз, захватывает обе щиколотки или обе штанины противника и выпрямляется, резко дергая руки вперед и вверх так, как это показано на рисунках №43 **б-в**.

#### Сруз

**Cruz** — «распяты» — и многочисленные модификации броска: от «перекрестка» (*Cruz de Carreira*) до «креста на перепутье» (*Cruz de Encruzilhada*) — применяются при попытке нанести *Vescao* или любой другой удар-выпад. По сложности исполнения этот элемент бросковой техники относится к категории «ультра си», требуя от исполнителя максимальной концентрации и координации движений. В зави-



Рис. 44

симости от техники атакующего удара защищающийся уклоняется либо «внутри», либо «наружу», и, соответственно, проводит либо внутренний, либо наружный бросок.

На рисунке №44 **а-г** изображена последовательность выполнения броска из джинги. Атакующий (справа) переносит вес тела на переднюю правую ногу и готовится нанести *Vescao* — фронтальный удар подушечкой ступни левой ноги (рис. №44 **а**). Защищающийся (слева) разворачивается на ступне опорной правой ноги против часовой стрелки и уходит от удара «внутри». Одновременно с уклоном в сторону опорной ноги противника защищающийся выпрямляет согнутую в локте левую руку, резко выбрасывает ее в сторону и заводит правую руку под ударную левую ногу атакующего так, как это показано на рисунке №44 **б**.

Уйдя с линии атаки противника, защищающийся пропускает ударную ногу атакующего над собой, «подныривает» под нее «наружу» и сближается с противником, выполняя





выпад-нырок корпусом вперед и параллельно земле так, как это показано на рисунке №44 в-г. Это конечная фаза броска, завершая выполнение которого движением снаружи внутрь, игрок выпрямляет согнутые в коленных суставах ноги и опрокидывает противника на пол резким движением корпуса.

### Negativa com Tesoura

На рисунке №45 а-в изображена последовательность выполнения «ножниц» (см. «Tesoura-de-Costas/Tesoura Voadora») из негачивы. Атакующий делает шаг вперед в направлении защищающегося и пытается нанести Велсао или любой другой удар-выпад. Защищающийся резко уходит вниз и в броске захватывает опорную

Рис 45



ногу атакующего, выполняя классические «ножницы» (рис. №45 б). Взяв ногу атакующего на излом (или на рычаг), защищающийся проводит бросок, закручиваясь по часовой стрелке и сгибая коленный сустав противника в направлении, противоположном естественному, так, как это показано на рисунке №45 в-г.

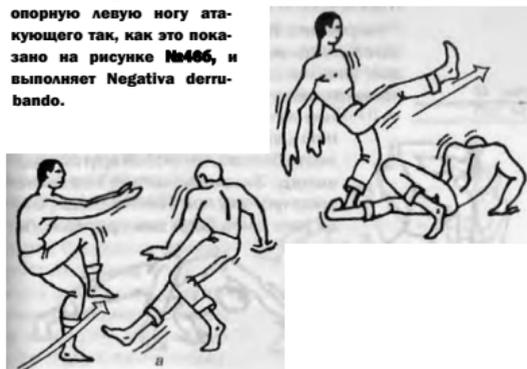
### Negativa derrubando

Negativa derrubando — «негачива как бросок» — прием, который используется при контратаке с земли и применяется при попытке нанесения прямых ударов-выпадов ногой по среднему уровню.

Из исходной позиции, изображенной на рисунке №46а, игрок слева

наносит правый Велсао. Игрок справа меняет уровень игры, садится в правостороннюю Negativa, цепляет опорную левую ногу атакующего так, как это показано на рисунке №46б, и выполняет Negativa derrubando.

Рис. 46



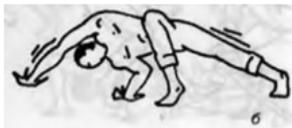
**Rasteira**

Rasteira относится к числу тех парадоксальных и уникальных движений бойца, которые, собственно говоря, и делают капоэйру капоэйрой. Великие мастера прошлого утверждали: чтобы постичь философию игры, недостаточно владеть приемами защиты и нападения, но если вы осмыслили Rabo-de-arrala и Rasteira, то можете считать себя состоявшимся капоэйристом.

Понятно ли вам, почему на первом месте стоит именно осмысление движения, а не чисто техническая отработка достаточно сложного удара с разворотом корпуса на 360°. Известного нам как «хвост ската» или Meia-Lua de Compasso, и не менее сложного элемента бросковой техники — подсечки Rasteira? Потому что в двух этих совершенно разных приемах сконцентрирована квинтэссенция древнего искусства боя, его скрытая суть: натиск и сила — ничто, воля и разум — все!

На рисунке №47 а-г изображена последовательность выполнения Rasteira. Игрок падает вниз с опорой на обе руки и стремительно закручивается (против часовой стрелки или по часовой стрелке) по направлению к атакующему, готовящемуся нанести Вепсао или любой другой удар-выпад. Защищающийся подсекает опорную ногу противника сзади, снося того с ног. Если вам противостоит

Рис 47



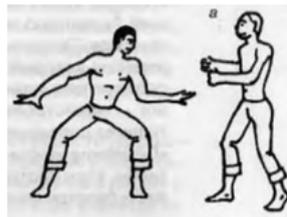
обыкновенный уличный хулиган, не знакомый с техникой капоэйры вообще и Rasteira — в частности, то заканчивается такая схватка моментально, сразу же после проведения приема, и с неперемнным ударом затылком об землю.

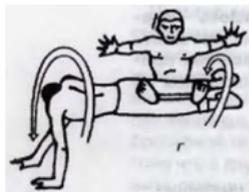
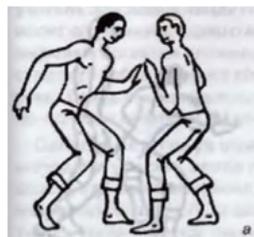
**Te soure de - Costas**

Tesoura-de-Costas — «задние ножницы» — прием, известный также, как Tesoura Voadora («ножницы в полете») — проводится как с дистанции, так и в ближнем бою. При «длинной» атаке игрок стремительно сокращает дистанцию, приближаясь к противнику посредством «змейки» (левой или правой) и перекрещивая ноги так, как это показано на рисунке №48 а-б. Исходная позиция проведения «задних ножниц» в ближнем бою изображена на рисунке №48б

Рис. 48

При выполнении броска игрок бросается обеими ногами вперед — вот откуда взялось второе название приема: «ножницы в полете!» — захватывая оба бедра противника.





Обратите внимание: в фазе полета спина игрока «смотрит» вниз, а грудь — вверх, — так, как это показано на рисунке №48в. Конечная позиция Tfisoura-rie-Costas изображена на рисунке № 48г, причем сам бросок — то есть разворот корпуса по часовой или против часовой стрелки — производится только после того, как игрок немного «съезжает» вниз, поворачиваясь лицом к земле и опираясь на обе руки.

### Tesoura-de-Frente

Tesoura-de-Frente — «передние ножницы» — сложный комбинированный прием, сочетающий бросковую технику с техникой болевых приемов. Tesoura-de-Frente — элемент ближнего боя, который проводится из джинги и используется в момент смены ударной техники ног — перестройки и перегруппировки противника для нанесения того или иного удара. «Передние ножницы» необыкновенно эффективны, если противник нерасторопен и «забывает» своевременно убирать переднюю ногу.

«Забывчивость» такого рода карается жестоко и неотвратимо: «оседлав» переднюю ногу противника так, как это показано на рисунке № 49б, игрок берет ее на излом или на рычаг и движением вперед и вниз падает на обе руки, бросая противника на землю. Выбирая дальнейший вариант развития контратаки, игрок либо продолжает болевое удержание противника на землю, либо наносит добивающий удар рукой (локтем, кулаком и т.д.).



Рис 49

### Vingativa

Vingativa — «месть», или «возмездие», — элемент бросковой техники капоэйры, который может использоваться как при контратаке с земли, так и из джинги. На рисунке №50а-в изображена последовательность проведения приема из негачивы.

При попытке атакующего провести удар коленом защищающийся, «сидящий» в левосторонней негачиве, разворачивается и уходит с линии атаки, меняя уровень игры и выходя на

капоэйра



исходную позицию *Vingativa* (рис. №50а-б). После чего защищающийся выпрямляет в коленном суставе правую ногу и заводит ее за пятку опорной правой ноги атакующего длинным скользящим движением так, как это показано на рисунке №50б. Одновременно с постановкой подножки защищающийся по-регинальному врывается в противника и заваливает его назад таранящим движением корпуса

Рис.50 са, усиливая натиск согласованными движениями плеча, руки и головы так, как это показано на рисунке №50в.

#### Восемь последовательностей Бимбы

Мы с вами уже говорили о существовании множества школ, направлений, стилей и трактовок древнего искусства рукопашного боя. Что, в общем-то, и неудивительно, если учесть, какую популярность приобрела афро-бразильская капоэйра во всем мире. Каждый

учитель по-своему «видит» движение и по-своему преподносит его ученику, однако методологическая основа тренировки остается неизменной: каждое упражнение представляет собой один из компонентов планомерной подготовки бойца к максимальным для него проявлениям морально-волевых качеств и физических способностей.

Однако в не столь уж отдаленном от наших дней прошлом методологических основ преподавания не существовало вовсе, а процесс обучения капоэйриста происходил в форме передачи тайного знания от отца к сыну или же интуитивно, когда новичок перенимал движения опытного мастера, глядя на его движения и перемещения в роде. И только благодаря мастеру Бимбе, который революционизировал процесс обучения и ввел в него понятие «методики преподавания», современная капоэйра выглядит такой, какой привыкли видеть ее миллионы поклонников в Европе, Австралии, Азии, Африке и обеих Америках!

«8 последовательностей» мастера Бимбы, стоявшего у истоков *Luta Regional Baiana* — «Регионального боевого искусства Бани» и получившего всемирную известность под названием «*Capoeira Regional*» — «Местная капоэйра», считаются непревзойденной методикой преподавания и обучения *Jogo em Pe*.

В свое время Бимбу не раз упрекали в том, что он «пожертвовал» ритуалом в угоду спортивности. Однако этот человек, намного опередивший свое время, предугадал многие тенденции развития спортивного и боевого единоборства вообще и капоэйры — в частности. Великий и непревзойденный мастер, потративший всю свою жизнь на пропаганду собственного боевого стиля, не раз повторял, что настоящий мастер боя не должен вариться в собственном соку, замыкаясь в рамках одной-единственной боевой традиции. Достаточно сказать, что, будучи уже состоявшимся и зрелым мастером древнего искусства боя, Бимба не считал зазорным учиться... у собственных воспитанников. Так, на протяжении семи лет — с 1930-го по 1937 годы — он брал уроки джуджитсу у некоего Лимы, одного из своих учеников.

Каждая из восьми последовательностей мастера по-своему **уникальна** и... наиболее **типична** для игры во всех ее проявлениях. Вы встретите здесь и головокружительные «колеса», и стандартные уклоны, и хитрые финты, и стремительные нырки, и мощные удары, и надежные приемы защиты...

Вместе с тем, практика отработки отдельных обязательных элементов и совершенствования техники выполнения боевых приемов не в вольном тренировочном бою, а по **жесткой схеме**, далеко не нова. Практически для всех восточных стилей боевых единоборств характерно исполнение обязательных комплексов наступательных и оборонительных приемов ведения боя. Правда, бойцы показывают свои умения не в реальном поединке, а в своеобразном «бою с тенью».

Главная заслуга Бимбы заключается в том, что мастре не просто разработал специальные комплексы формальных упражнений для отработки в паре, а выстроил их в определенной логической последовательности. Имейте в виду: **«Восьмь последовательностей Бимбы»** — это ни в коем случае не диаграмма боя и даже не его схема, а, скорее, эскиз, выполненный твердой рукой мастера.

Отрабатывайте формальные упражнения, выполняемые из джинги, в ритме **Sao-Bento-Grande** капоэйры Регионал. Что касается импровизации и игры на земле, то здесь более уместен ритм капоэйры Ангола.

В порядке общей рекомендации замечу: **торопитесь, но медленше!** Прочувствуйте каждый прием и никогда не переходите от одной Sequencia к другой, не усвоив предыдущий комплекс формальных движений, что называется, на все сто! Как свидетельствует опыт, на изучение всех восьми комплексов движений Бимбы у вас уйдет не менее месяца. Продолжительность обучения зависит от множества факторов и «выливается» не менее чем в **15–20 полноценных занятий**. Не забывайте о разминочной гимнастике и обязательном повторении пройденного (всех базовых движений и перемещений «сверху» и «внизу»).

Как только вы изучите и освоите все восемь последовательностей, повторите движения **в зеркальном отображе-**

**нии**. Это значит, что те удары и приемы, которые выполнялись вами, например, справа (с правой ноги или под правую ногу), должны быть выполнены и с противоположной стороны — то есть левой ногой или под левую ногу.

В каждой из Sequencia описана последовательность выполнения приемов обеими игроками — **«левый»** и **«правый»**, то есть, располагающимися слева и, соответственно, справа от наблюдателя. В англоязычной литературе можно встретить обозначения **«Left»** и **«Right»**, в испано- и португальязычной: **«Izq»** — «одноцветный» — игрок в однотонной униформе и **«Derecho»** — «полосатый».

### Sequencia 1

Игрок слева	Игрок справа
Meia-Lua de Frente	Cocorinha
Meia-Lua de Frente	Cocorinha
Armada Au	Negativa Cabecada

Игрок слева и игрок справа перемещаются в джинге по треугольнику в быстром ритме Sao-Bento-Grande капоэйры Регионал. (Рис. N51a).

Игрок слева разрывает дистанцию, приближаясь к игроку справа, и с шагом левой ноги занимает позицию, удобную для проведения атаки. (Рис. N516).

Игрок слева наносит правый Meia-Lua de Frente. Игрок справа уходит с линии атаки, меняет уро-

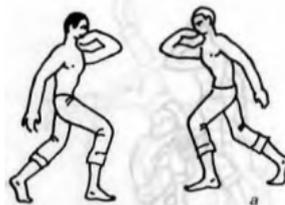
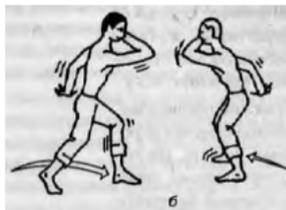


Рис. 51



вень игры и садится в Cocolinha (на тренировке этот защитный маневр следует выполнять ближе к опорной ноге игрока слева). (Рис. №51 в).

Игрок справа возвращается в джину одновременно с возвратным движением ударной правой ноги игрока слева. (Рис. №51 г).

Игрок слева наносит левый Meia-Lua de Frente. Игрок справа уходит с линии атаки, меняет уровень игры и садится в Cocolinha (на тренировке этот защитный маневр следует выполнять ближе к опорной ноге игрока слева). (Рис. №51 д).

Завершив выполнение левого Meia-Lua de Frente, игрок слева не отводит ударную ногу в исходное положение, а резко опускает ее вниз, готовясь провести удар с разворотом на 360°. (Рис. №51 е).

Игрок слева начинает выполнение Armada, разворачиваясь по часовой стрелке. Игрок справа не поднимается из Cocolinha, а уходит в левостороннюю Negativa, мешая корректному проведению удара и располагая



левую ногу так, как это показано на рисунке №51ж

Игрок слева завершает выполнение Armada и отводит назад ударную правую ногу. Игрок справа готовится сменить уровень игры и выйти из Negativa с нанесением удара головой. (Рис. №51и).

Игрок слева перещелтывается влево посредством Аи. Игрок справа выходит из Negativa с нанесением Cabecada в область солнечного сплетения. (Рис. №51к).

### Sequencia 2

Игрок слева	Игрок справа
Martelo-em-Pe	Banda-de-Frente
Cocorinha	Armada
Венсао Аи	Negativa/Role Cabecada

Игрок слева и игрок справа перемещаются в джинге по треугольнику в быстром ритме Sao-Bento-Grande капоэйры Регионал. (Рис. №52а).

Игрок слева разрывает дистанцию и делает шаг вперед, занимая позицию, удобную для проведения атаки, после чего наносит правый

Рис. 52



136



Martelo-em-Pe. Игрок справа уходит с линии атаки, выполняя левую Banda-de-Frente — боковую подсечку спереди. (Рис. №52б).

Игрок слева отводит ударную ногу назад и наносит левый Martelo-em-Pe. Игрок справа перестраивается, отводя левую ногу и выполняя правую Banda-de-Frente так, как это показано на рисунке № 52в.

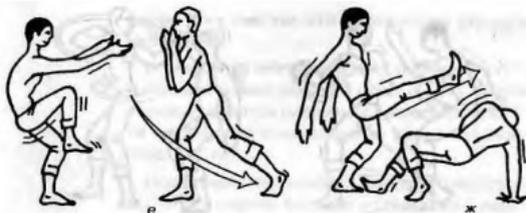


Нанеся левый Martelo-em-Pe, игрок слева возвращается в исходную позицию удара. Игрок справа отводит правую ногу назад и начинает разворот на 360° против часовой стрелки, готовясь нанести удар левой ногой. (Рис. №52г).

Игрок слева меняет уровень игры и уходит от Armada игрока справа, принимая позицию Cocorinha. (Рис. №52д).

Пропустив Armada игрока справа над собой, игрок слева возвращается в стойку и готовится нанести прямой удар-выпад ногой по среднему уровню игрока справа. (Рис. №52е).

Игрок слева наносит правый Венсао. Игрок справа меняет уровень игры и садится в пра-



востороннюю *Negativa*, готовясь перейти в *контратаку* и выполнить *подсечку* с земли. (Рис. №52ж).

Завершив выполнение *правого Bencao*, игрок слева отводит ударную ногу и пытается уйти от *Negativa* *degrubando* игрока справа посредством открытого «колеса». (Рис. №52з).

Игрок слева уходит от *контратаки* с земли, выполняя *Ai*. Игрок справа выходит из *Negativa* посредством *Role*, однако не доводит движение до конца и с шагом вперед наносит *Cabecada*.\* (Рис. №52и).

\*Это абсолютно тулниковая позиция для игрока слева, выйти из которой можно только посредством *Ai-com-Flote* — одного из тех сложных акробатических элементов, которые в рамках данного издания не рассматриваются. Поэтому хочу ещё раз напомнить вам: будьте особенно внимательны и осторожны при отработке ударов руками, ногами или головой и никогда не взводите их «до конца».

## Sequencia 3

Игрок слева

Queixada Queixada

Cocorinha Bencao

Au

Игрок справа

Cocorinha Cocorinha

Armada Negativa/Role

Cabecada

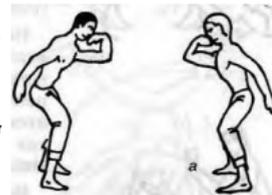
Игрок слева и игрок справа перемещаются в *джинге* по треугольнику в быстром ритме *Sao-Bento-Grande* капоэйры *Режионал*. (Рис. №53а).

Игрок слева нарушает *синхронность* движения и, вместо того, чтобы сделать *правый шаг* назад, делает *правый шаг* вперед. (Рис. №53б).

Игрок слева атакует *правым Queixada*. Игрок справа уходит с *линии атаки*, меняет *уровень игры* и садится в *Cocorinha* (на тренировке этот *защитный маневр* следует выполнять ближе к *опорной ноге* игрока слева). (Рис. №53в).

Игрок слева отводит *ударную ногу* назад, а игрок справа *возвращается* в *джингу*. *Позиция*, изображенная на рисунке №53г, считается *выигрышной* для игрока справа, *разорвавшего дистанцию* и имеющего *широчайший выбор ва-*

Рис. 53





риантов дальнейшего продолжения контратаки.

Игрок слева перестраивается и наносит левый Queixada. Игрок справа уходит с линии атаки, меняет уровень игры и в прыжке садится в Cosorinha ближе к опорной правой ноге игрока слева. (Рис. №53д).

Нанеся очередной Queixada, игрок слева отводит ударную ногу назад. Игрок справа возвращается в джингу и перестраивается для проведения Armada так, как это показано на рисунке №53е.



Игрок справа проводит удар с разворотом на 360°. Игрок слева меняет уровень игры и садится в Cosorinha, уходя от атаки игрока справа. (Рис. №53ж).

Игрок слева возвращается в джингу с ударом, сразу же наносит правый Велсао. Игрок справа готов к такому повороту событий, поэтому резко меняет уровень игры после завершения собственной атаки. (Рис. №53з).



Игрок слева завершает выполнение прямого удара-выпада ногой. Игрок справа меняет уровень игры, садится в правостороннюю Negativa и цепляет опорную левую ногу атакующего так, как это показано на рисунке №53и.



Уходя от Negativa derrubando игрока справа, игрок слева выполняет левое Ан. Игрок справа выходит из Negative посредством Role, однако не доводит движение до конца и с шагом вперед наносит Cabeçada. (Рис №53к).

#### Sequencia 4

Игрок слева

Galopante

Negativa

Hole Cabeçada

Игрок справа

Anastao

Au

Au

Игрок слева и игрок справа перемещаются в джинге по треугольнику в быстром ритме Sao-Bento-Grande капоэйры Регионал. (Рис. №54а).

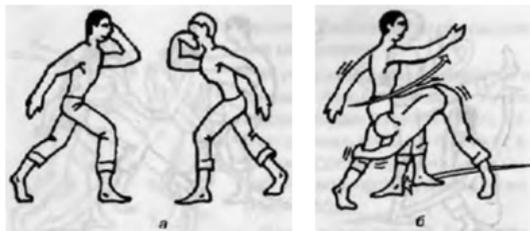


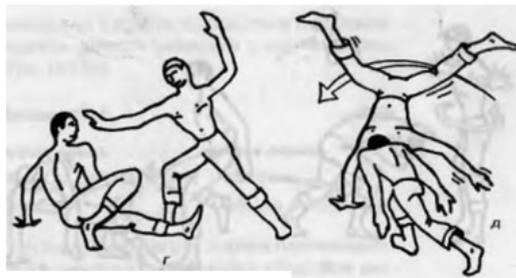
Рис. 54. Игрок слева разрывает дистанцию и с шагом вперед наносит правый Galopante. Игрок справа «ныряет» под ударную руку игрока слева одновременно с разворотом корпуса и, захватив обе ноги игрока слева так, как это показано на рисунке №54б, мощно бьет правым плечом в среднюю часть корпуса.

Игрок слева пропускает бросок и, потеряв равновесие, оказывается на земле. Завершив выполнение Arrastao, игрок справа отводит переднюю правую ногу назад. (Рис. №54в).

Игрок слева принимает позицию левосторонней Negativa и пытается зацепить опорную ногу игрока справа так, как это показано на рисунке №54г.



Уходя от Negative derrubando игрока слева, игрок справа выполняет правое Ан. Игрок слева выходит из Negativa посредством Role, однако не доводит движение до конца и с шагом вперед наносит Cabeçada. (Рис. №54д).



### Sequencia 5

Игрок слева	Игрок справа
Giro	Cocorinha
Joelhada	Arapao de Cabeca
Ан	Negativa/Role Cabecada

Игрок слева и игрок справа перемещаются в джинге по треугольнику в быстром ритме Sao-Bento-Grande капоэйры Регионал. (Рис. №55а).

Игрок слева выполняет вращение-giro, угрожая нанесением удара с разворотом на 360°. Игрок справа уходит с линии предлагаемой атаки, меняет уровень игры и садится в Cocorinha. Убедившись в том, что вращение игрока слева было всего лишь отвлекающим маневром, игрок справа переходит в контратаку, пытаясь нанести Arapao de Cabeca снизу (в область желудка игрока слева), перекре-

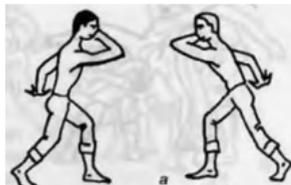
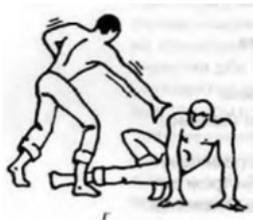


Рис. 55



щивая руки перед собой примерно на уровне плеч так, как это показано на рисунке №556.

Игрок слева встречает игрока справа ударом колена в голову. Игрок справа не доводит Agraо de Cabeca до логического завершения и, увернувшись от Joelhada игрока слева, меняет уровень игры, резко уходя вниз. (Рис. №556в).



Игрок слева предпринимает попытку нанести удар рукой, однако игрок справа принимает позицию левой стороны Negativa с угрозой проведения броска с земли. (Рис. №55г).

Уходя от предполагаемого Negativa derrubando игрока справа, игрок слева выполняет левое Au. Игрок справа

выходит из Negativa посредством Role, намереваясь нанести Cabecada с шагом вперед. (Рис. №55д).

### Sequencia 6

Игрок слева

Игрок справа

Meia-Lua de Compasso

Cocorinha

Cocorinha

Meia-Lua de Compasso

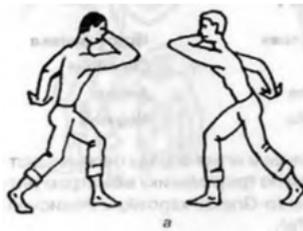
Игрок слева и игрок справа перемещаются в джинге по треугольнику в быстром ритме Sao-Bento-Grande капоэйры Регионал. (Рис. №56а).

Игрок слева разрывает дистанцию и делает левый шаг вперед, выходя на ударную позицию правого Meia-Lua de Compasso. (Рис. №56б).

Игрок справа меняет уровень игры и садится в Cocorinha в подготовительной фазе удара – в тот момент, когда игрок слева еще только начинает выполнять разворот корпуса на 360°. (Рис. №56в).

Игрок слева завершает атакующее движение, отводя ударную ногу назад так, как это

Рис. 56





д

показано на рисунке №33/4. Игрок справа переходит в контратаку из *Cocorinha*, делая шаг вперед правой ногой и готовясь к проведению удара с разворотом корпуса на 360°. (Рис. №56г).

Игрок справа выполняет левый *Meia-Lua de Compasso*. Игрок слева меняет уровень игры и садится в *Cocorinha* в подготовительной фазе удара. (Рис. №56д).

#### Sequencia 7

Игрок слева	Игрок справа
<i>Armada</i>	<i>Cocorinha</i>
<i>Cocorinha</i>	<i>Armada</i>
<i>Bencao Au</i>	<i>Negativa</i>

Игрок слева и игрок справа перемещаются в джинге по треугольнику в быстром ритме *Sao-Bento-Grande* капоэйры Регионал. (Рис. №57а).



Игрок слева разрывает дистанцию, делает левый шаг вперед, готовясь нанести правый *Armada*. Игрок справа уходит с линии атаки игрока слева, меняет уровень игры и садится в *Cocorinha* в подготовительной фазе удара. (Рис. №57б).

Игрок справа меняет уровень игры, делая левый шаг вперед из *Cocorinha* и выходя на ударную позицию *Armada* в тот момент, когда игрок слева еще не завершил атаку и не успел отвести назад ударную правую ногу. (Рис. №57в).

Игрок справа разворачивается и наносит удар выпрямленной в коленном суставе ударной левой ногой. Игрок слева уходит с линии атаки, меняет уровень игры и садится в *Cocorinha*. (Рис. №57г).

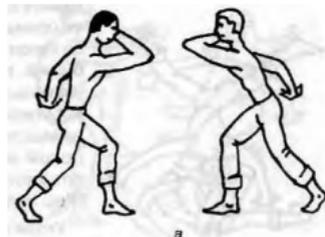


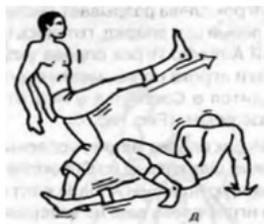
Рис. 57



б



в



Игрок слева возвращается в джинге с ударом, сразу же наносит правый Вепсао. Игрок справа готов к такому повороту событий, поэтому резко меняет уровень игры после завершения собственной атаки и садится в правостороннюю Negativa с угрозой проведения подсечки опорной ноги игрока слева. (Рис. №57д).

Уходя от Negativa derrubando игрока справа, игрок слева выполняет левое Ау. (Рис. №57е).



### Sequencia 6

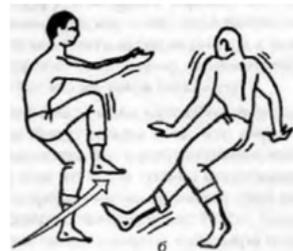
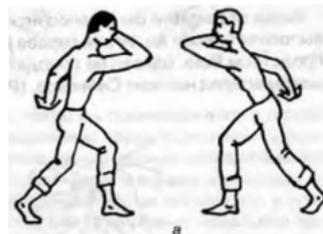
Игрок слева  
Вепсао  
Ау

Игрок справа  
Negativa/Role  
Cabecada

Игрок слева и игрок справа перемещаются в джинге по треугольнику в быстром ритме Sao-Bento-Grande капоэйры Регионал. (Рис. №58а).

Игрок слева разрывает дистанцию, делает шаг вперед и готовится к выполнению правого Вепсао в воображаемую вертикальную ось тела игрока справа. Игрок справа уходит с линии атаки и меняет уровень игры. (Рис. №58б)

Игрок слева наносит удар-выпад ногой. Игрок справа садится в правостороннюю Negativa с угрозой проведения подсечки опорной ноги игрока слева. (Рис. №58в).



## Капоэйра

Уходя от *Negativa degrubando* игрока справа, игрок слева выполняет левое *Au*. Игрок справа выходит из *Negativa* посредством *Rolie*, однако не доводит движение до конца и с шагом вперед наносит *Sabecada*. (Рис. №58г).

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

Теперь, когда вы познакомились с основными движениями, перемещениями и ударами, и имеете все основания повторить вслед за мудрецом: «Теперь я знаю, что ничего не знаю!» — пришло время поговорить о том, что естественность движения, идеальное чувство дистанции, умение «просчитывать» вероятные ходы противника и хорошо поставленная техника ударов — это ещё далеко не капоэйра. И мы опять возвращаемся к вопросу, с которого, собственно, и начиналась Эта книга: «Так что же такое капоэйра?».

Вы не ошибётесь, если назовёте капоэйру танцем, как будут правы и те, кто видит в древнем искусстве боя сугубо игровые, коммерческие или же одни только спортивные аспекты. Со временем вы сделаете свой выбор, и капоэйра станет для вас такой, какой вам хотелось бы её увидеть. Капоэйра щедра и всегда предлагает нам больше, чем мы в состоянии у неё взять. И в этом смысле она представляет собой своеобразное руководство к действию, позволяющее бойцу достичь незаурядных успехов в самых различных областях знания — будь то философия, психология, боевая обрядность или спорт.

И последний совет: найдите Учителя — причём именно такого, с большой буквы. Ищите мудрого Наставника и верного Друга, а не модного тренера и всесокрушающего ланчера, ибо не «железные» мускулы и не «убойность» ударов определяют ваше место в капоэйре, но сила духа, уверенность в себе и своих силах.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3	Урок пятый. Базовая техника ударов ногами.....	69
ТРАДИЦИИ, ИСТОКИ И КОРНИ.....	5	1. Ударные поверхности ноги.....	70
Земля Вера-Круш.....	6	2. Meia-Lua de Frente.....	72
Капоэйра в осаде.....	9	Урок шестой Удары с разворотом на 360°.....	75
Вне закона.....	10	1 Armada.....	75
Либералы, монархисты и... террористы.....	13	2 Meia-Lua de Compasso.....	79
Вне закона — 2.....	18	Урок седьмой. «Высокие» удары.....	83
ЛЮДИ, СТИЛИ И СУДЬБЫ.....	22	1. Queixada.....	83
Luta Regional Baiana.....	22	2. Martelo-em-Pe.....	87
Capeira Angola.....	28	Урок восьмой Атака с земли.....	90
ЭРА СТРАНСТВИЙ.....	33	1. Martelo do-chao.....	90
МЕЛОДИИ И РИТМЫ.....	39	2. Meia-Lua de Compasso.....	93
Berimbau.....	39	Урок девятый Удар назад.....	97
Toques.....	42	Chapa-de-Costas.....	97
БАЗОВАЯ ТЕХНИКА.....	47	Урок десятый. Удар-выпад.....	99
Введение в капоэйру.....	47	Bencao (Bencao popular).....	99
Урок первый Базовые перемещения в положении стоя.....	49	МАСТЕР-КЛАСС.....	102
1. Основы движения.....	49	Техника ударов руками.....	102
2. Ginga.....	51	1 Ударные поверхности руки.....	104
Урок второй.....		2 Jogo-de-maos.....	106
Базовые перемещения в положении сидя.....	55	Ashxente.....	107
1. Negativa.....	55	Dedeira.....	108
2. Role.....	57	Galopante.....	109
Урок третий. Акробатические элементы.....	60	Godeme.....	110
О Ли.....	60	Удары головой.....	112
Урок четвертый. Защита уклоном.....	64	Arao de Cabeca.....	113
1. Cocorinha.....	64	Техника бросков и подсечек.....	114
2. Resistencia.....	65	Acolite-de-Braco.....	115
3. Queda de quatro.....	66	Arrastao.....	117
		Banda-de-Frente.....	118
		Banda-de-Costas.....	119
		Banda por dentro.....	119
		Boca-de-Calca.....	121
		Boca-de-Calca de Costas.....	121
		Cruz.....	122
		Negativa com Tesoura.....	124
		Negativa derrubando.....	125
		Rasteira.....	126
		Tesoura-de-Costas.....	127

**КАПОЗЙРА**

<b>Tesoura-de-Frente.....</b>	<b>128</b>
<b>Vingativa.....</b>	<b>129</b>
<b>Восемь последовательностей Бимбы.....</b>	<b>130</b>
<b>Sequencia 1.....</b>	<b>133</b>
<b>Sequencia 2.....</b>	<b>136</b>
<b>Sequencia 3.....</b>	<b>139</b>
<b>Sequencia 4.....</b>	<b>141</b>
<b>Sequencia 5.....</b>	<b>143</b>
<b>Sequencia 6.....</b>	<b>145</b>
<b>Sequencia 7.....</b>	<b>146</b>
<b>Sequencia 8.....</b>	<b>148</b>
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ.....</b>	<b>151</b>

**Серия**  
**«Мастер боевых искусств»**

**Антонио Мачадо**  
**КАПОЭЙРА**

**Ответственный**

**за выпуск:**

**Баранчикова Е.**

**Корректор:**

**Воронков А.**

**Художник:**

**Благотин И.**

**Обложка:**

**Лойкова И.**

**Верстка:**

**Чибисов В.**

Сдано в набор 20.04.2003 г. Подписано в печать 30.06.2003 г.

Формат 84x108/32. Бумага типографская.

Гарнитура Прагматика.

Тираж 5 000. Заказ № 1179.

**Издательство «Феникс»**  
**344007, г. Ростов-на-Аону,**  
**пер. Соборный, 17**

Лицензия ЛР № 065194 от 2 июня 1997 г.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУИПП «Курск»  
305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.

Качество печати соответствует  
качеству представленных заказчиком диапозитивов

ISBN 5-222-03348-1



9 785222 033487