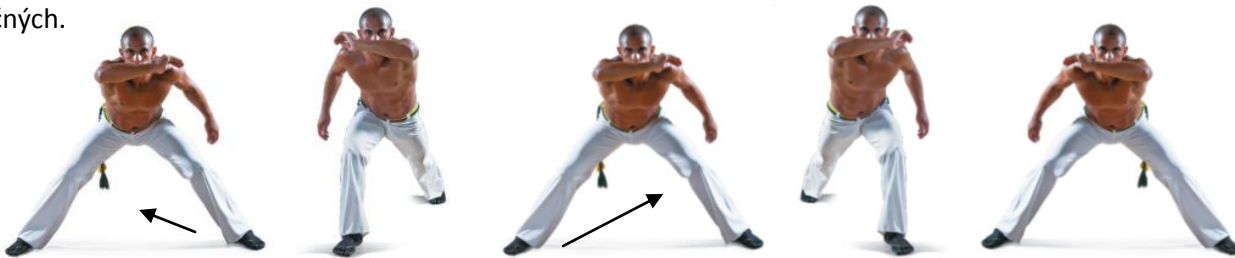


Úpoly

Zahajovací postavení (cadeira) pro pohyb **GINGA** a jeden krok do prava: (*Ginga znamená plynout - pohybovat se*)

Je to základní postavení a následný pohyb, ze kterého vychází prakticky všechny techniky. Do tohoto postavení není potřeba se po útoku či obraně vracet, ale hráč - jogador, volně přechází do dalších technik ať už obranných nebo útočných.



Cadeira: (v překladu stolička)

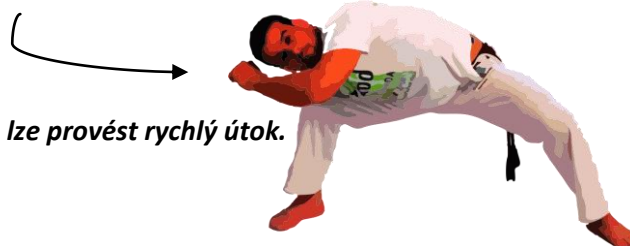
[Mrkněte na video , ve kterém je ukázaná cadeira a níže popsané úhyby.](#) resp. jak lze na sebe úhyby navázat..



Z cadeiry lze provést úhyby:

1) Esquiva cadeira: (*Esquiva je v překladu úhyb*)

Hráč se přikrčí v cadeire na jednu stranu. Loket mu chrání obličej.



Z tohoto úhybu lze provést rychlý útok.

2) Esquiva lateral:

Hráč se opět přikrčí níž k zemi na jednu či druhou stranu ale noha je natažená.



3) Descida básica:

Hráč se pevně drží země a nohu má vzadu, mírně pokrčenou.

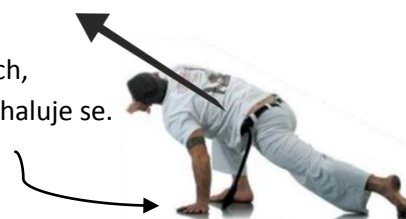


Cabesada:

Útok hlavou prováděný velmi rychle.

Je zařazován zkušenějšími hráči.

Může vycházet z esquivy v případech, kdy protihráč nemyslí na kryty a odhaluje se.



Negativa:

Negativa je přechodová pozice, ze které se dá přesunout a tím zmást soupeře, uniknout mu nebo zaútočit, popřípadě přejít opět do giny a vyčkat na soupeřovu reakci. Z Negativy v mnoha případech vychází pohyb **ROLE** - [ZDE](#).



Z cadeiry - giny (protože v capoeiře se nestojí stále v cadeiře, ale stále se pohybujeme v ginze) - vychází také kopy. Níže tedy několik základních kopů:

Bencao - [ZDE video](#)

Bencao je základní kop. Použití je různorodé - je možné si např. před sebou vytvořit více místa. Je potřeba si dávat pozor na možnou reakci **soupeře** a jeho podkopnutí.



Rasteira - podkop

Mealua de frente - [ZDE video](#) (V překladu půl měsíc)



Martelo - [ZDE video](#) (V překladu kladivo)

Martelo je velmi účinný kop, který se používá v mnoha jiných bojových uměních pod jinými názvy. Je možné jej mířit na rameno i na hlavu. Úder je prováděn nártem.

Je potřeba si dávat pozor opět na rasteiru - podkop



Rasteira

