

CAPOEIRA FOR ALL



Российский Центр Капоэйры Cordao de Ouro г. Ярославль

КАПОЭЙРА (CAPOEIRA)

Капоэйра - это афро-бразильское боевое искусство, которое включает в себя элементы боя, танца, акробатики и музыки.

Капоэйра - это бой-игра, где изобретательность, сообразительность и находчивость выше грубой силы и враждебности.

Это одно из наиболее быстро развивающихся боевых искусств в мире, дающее возможность мужчинам, женщинам и детям самовыражаться и открывать в себе новые таланты.

Она идеально подходит для детей и взрослых, капоэйрой успешно занимаются и женщины и мужчины, здесь нет границ для самореализации. В капоэйре каждый найдет то, что ему нужно.

Российский Центр Капоэйры является частью крупнейшей в мире организации Cordao De Ouro, определяющей стиль нашей школы и взаимосвязь с бразильскими корнями искусства. Используя передовой подход и новейшие методики обучения, мы сохраняем контакт с сердцем капоэйры. Наша форма (белые штаны, пояс), а также музыкальные инструменты, являются составляющими оригинальной культуры, несущей в себе одновременно мудрость и легкое отношение к жизни.

Наша методика обучения построена на базе 20-летнего опыта работы. Мы имеем более 10'000 учеников по всему миру.



«Капоэйра - для мужчин, женщин и детей. Не научится ей лишь тот, кто не хочет».
Mestre Pastinha

КАПОЭЙРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 4-х ЛЕТ

укрепление
аппарата;

пластика, гибкость, умение
управлять своим телом;

развитие навыков коммуникации,
налаживания контакта;

музыкальные способности: чувство
ритма, голос, игра на музыкальных
инструментах;

основы акробатики;

развитие выносливости и силы
воли;

преодоление различных страхов;

умение постоять за себя при
необходимости;

развитие оптимизма и позитивного
отношения к жизни;

развитие стремления к движению,
физическим нагрузкам;

это реальная альтернатива
компьютерным играм.

КАПОЭЙРА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

хорошая физическая форма и
отличное настроение;

пластика, гибкость, умение
управлять своим телом;

развитие навыков коммуникации,
развитие лидерских качеств;

игра на этнических музыкальных
инструментах, развитие ритма, голоса;

акробатика, ударная техника,
растяжка;

развитие выносливости и силы
воли;

путешествия как по России, так и за
границей;

новые друзья и новые эмоции;

изучение иностранных языков;

возможность познакомиться
различные аспекты бразильской
культуры (форро, макулеле, афро,
батукада и пр.).

«Научишься играть в роде, научишься играть в жизнь»
Mestre Cobra Mansa



ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ

В нашей школе Cordao de Ouro кроме боевого аспекта капоэйры мы изучаем и обширный пласт бразильской культуры, составляющей которого является музыкально-танцевальная часть.

На факультативных занятиях мы уделяем внимание изучению:

forro (форро) – бразильский народный социальный парный танец;

samba (самба) – традиционный бразильский танец (есть несколько видов самбы такие как самба ди рода, карнавальная самба, самба-умбигада и др.);

danca guerreira (танец воинов) – характерен для северного региона Бразилии, исполняется в традиционных одеждах с раскрашенными телами;

afro (афро) – танец, в котором африканские традиции объединились с индейскими и европейскими танцами. Главная составляющая – чувство ритма;

maculele (макулеле) – фольклорный танец с использованием двух палок (мачете). Практикуется вместе с афро-бразильской перкуссией (атабаке, агого, реку-реку);

batucada (батукада) – направление бразильской карнавальной музыки, разновидность бразильской самбы, исполняемая «батерией» – барабанным оркестром, в состав которого входят сурду, репиник, кайша, рокар, агого и др.;

музыкальных традиционных инструментов Бразилии – беримбао, пандейру, агого, реку-реку.

португальского языка;
акробатики.



- «Капоэйра – это танец внутри боя, но ни в коем случае бой внутри танца»
Mestre Edan

Руководитель Российского центра капоэйры Cordao de Ouro г. Ярославль

Головка Надежда (Graduada Lapis)

Стаж в капоэйре: с 2010 года

Тренировалась у мастеров:

Grande Mestre Suassuna (CDO Brazil)

Mestre Ferradura (Capoeira Angola Brazil)

Mestre Cabello (Capoeira Angola Brazil)

Mestre Edan (CDO Israel)

Mestre Chicote (CDO France)

Mestre Cueca (CDO Israel, Russia)

Mestre Pantera (CDO Spain)

Mestre Surfista (CDO Israel)

Mestre Sababa (CDO Israel)

Mestre Dini (CDO Israel)

Contra-Mestre Mascara (CDO Brazil)

Contra-Mestre Ta Russo (CDO Spb, CDO Israel)

Contra-Mestre Horrivel (CDO Italia)

Contra-Mestre Pinoquio (CDO Israel)

Contra-Mestre Maculele (CDO Israel)

Contra-Mestre Nimi (CDO Israel)

Contra-Mestre Piolho (CDO England)

Contra-Mestre Tico (CDO Brazil, Russia)

Contra-Mestre Izol (CDO Germany)

Contra-Mestre Gaiola (CDO Brazil)

Contra-Mestre Toicinho (Capoeira Angola Brazil)

И других мастеров.

Посетила множество семинаров по капоэйре (более 40) как в России (Москва, Санкт-Петербург, Киров, Архангельск, Вологда, Череповец), так и за рубежом (Израиль).

Прошла инструкторский курс по капоэйре в августе 2014 и 2015 г.г. в г. Санкт-Петербург под руководством лучших мастеров Израиля и России.

Более подробно с нашей деятельностью вы можете ознакомиться в группе ВК https://vk.com/cdo_76 по тел.: 8-920-148-26-46