

CAPOEIRA FOR KIDS



Российский центр капоейры Cordao de Ouro г. Ярославль

КАПОЭЙРА (CAPOEIRA)

Это бразильское боевое искусство, сочетающее в себе одновременно элементы единоборства и акробатики, танец и стиль музыки, а также образ жизни.

В Россию капоэйра пришла сравнительно недавно, но уже сейчас в России есть сотни людей, способных танцевать на руках, делать сальто и фляки, заряжаясь энергией и тем самым духом свободы, но уже личной, а не национальной.

- Капоэйра идеально подходит для детей и взрослых, капоэйрой успешно занимаются и женщины и мужчины, в капоэйре нет границ для самореализации. Здесь каждый найдет то, что ему нужно.



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

КАПОЭЙРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

В нашей школе (Cordao de Ouro) занятия для детей проводятся по методике Марка Вертайма (израильский профессор, посвятивший свою жизнь изучению и развитию координации у детей).

Основная цель занятий – раскрепощение, развитие и психологическая разгрузка ребенка.

Боевое искусство, построенное на легкости движений и спонтанных уклонах, а не на агрессии. Этот вид боя поощряет совместную работу в группе, уверенность в себе, помогает Вашему ребенку самоутвердиться и дает возможность прикоснуться к другой культуре.

ПОЛЬЗА КАПОЭЙРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ:

укрепление вестибулярного 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.

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



КАК ПОСТРОЕНЫ ЗАНЯТИЯ

В группе для детей от 4-х лет мы делаем акцент на всестороннее развитие координации, чувства ритма, обучаем простейшим элементам капоэйры, что в будущем дает базу не только для успешных занятий капоэйрой, но для любого другого вида спорта.

На занятиях мы используем специальное оборудование (фитбол, мячи, обручи, скакалки и пр.). Вместе с тем у нас есть ряд специальных игр/упражнений для развития соответствующих навыков.

Развиваем музыкальный аспект, а именно играем на этнических бразильских инструментах – pandeiro (пандейру), berimbau (беримбао), atabake (атабаке), agogo (агого) и др.

- Учим португальский язык.



Наши дети являются не только участниками, но могут и сами вести игры и задавать задания всей группе, что способствует развитию коммуникативных навыков.

Ознакомится с нашей деятельностью Вы можете:
в группе ВК https://vk.com/cdo_76
по тел.: **8-920-148-26-46**

Руководитель Российского центра капоейры Cordao de Ouro г. Ярославль **Головко Надежда**