

KRAKOWSKA SZKOŁA CAPOEIRA

CAPOEIRA? A CO TO TAKIEGO?

Capoeira to brazylijska sztuka walki łącząca w sobie elementy tańca, muzyki i akrobatyki.

Jak każda forma rekreacji ruchowej służy rozwijaniu możliwości motorycznych organizmu człowieka, a w szczególności siły, szybkości, koordynacji, gibkości oraz wytrzymałości. Osoby trenujące, cechują się oprócz ww. wysokim stopniem orientacji przestrzennej oraz świadomości własnego ciała.



Capoeira to nie tylko ruch, równie ważnym jej aspektem jest muzyka bez której „gra/walka” nie może istnieć. Dzieci na zajęciach rozwijają swoje umiejętności rytmiczne, uczą się grać na prostych instrumentach, wybijać rytm klaskając, jak również synchronizować tę czynności ze śpiewem.

Kolejną korzyścią płynącą z uczestnictwa w treningach jest poznawanie kultury afrobrazylijskiej. Dzieci uczą się samby, tańca

maculele oraz podstaw języka portugalskiego. W początkowym etapie nauki capoeira jest traktowana jako zabawa i w gruncie rzeczy na zawsze może taką pozostać, ponieważ nie ma w niej zawodów o pieniądze, medale czy prestiż.

Trenowanie Capoeira ma też pozytywny wpływ na kształtowanie charakteru. Uczy wytrwałości, odwagi, otwartości, pewności siebie, dyscypliny, współpracy z partnerem i poszanowania dla drugiego człowieka.

Nie ma drugiej tak wszechstronnej sztuki walki czy też dyscypliny sportowej, która może wspomagać rozwój fizyczny i intelektualny młodego człowieka. Serdecznie zapraszamy na treningi, by przekonać się na własnej skórze, że nie bez powodu mówi się o Capoeira jako o najpiękniejszej ze sztuk walki i najniebezpieczniejszym z tańców.



KTO PROWADZI TRENINGI?



Julia Niewola-Staszewska - Estagiária °2 Tigresa (port. tygrysyca) - Prowadząca Krakowską Szkołę Capoeira – aktywna capoeiristka od 2003 roku, instruktorka capoeiry oraz samoobrony dla dzieci i dorosłych z ponad dziesięcioletnim doświadczeniem, organizatorka letnich i zimowych obozów dla dzieci i młodzieży, trener personalny.

Prowadzi pierwszą i największą sekcję capoeiry dla dzieci w Polsce. Zanim trafiła na capoeirę, zajmowała się akrobatyką, skąd wyniosła znakomite przygotowanie fizyczne i samodyscyplinę. Najstarsi adepci z jej sekcji są już pełnoletni, a kilkorgu z nich nadano stopnie instruktorskie. Grę Tigresy charakteryzuje klasyczny styl capoeiry regional i nieskazitelna technika, jednak wśród jej podręcznikowych ruchów kryją się liczne pułapki. Hobbystycznie zajmuje się produkcją berimbau (najważniejszych instrumentów dla capoeiry), a surowce do ich wytworzenia hodzi u siebie w ogródku.

Zajęcia odbywałyby się raz w tygodniu, w środy od godziny 15:00 do godziny 16:00 w Szkole Podstawowej nr 110 w Krakowie.

Składka miesięczna - 80 zł (płatność do 10 każdego miesiąca).

Warunkiem utworzenia sekcji jest uzbieranie minimum 10 osobowej grupy chętnych.

KONTAKT:

Tel. +48668030102

e-mail: julianiewola@gmail.com

fb: Krakowska Szkoła Capoeira UNICAR

strona www: kscapoeira.pl

