



Grupo de Capoeira Camangula

Szanowni Państwo!

Sportem, który uprawiamy i promujemy jest capoeira – brazylijska sztuka walki, która zawiera w sobie elementy muzyki, tańca, akrobatyki oraz śpiewu. Nasza grupa Camangula istnieje w Polsce od 1998 roku i jest pierwszą i największą obecnie grupą capoeira. Zwierzchnictwo nad grupą sprawuje brazylijski Mistrz Mestre Nem. Zajęcia prowadzi ponad 20-osobowa kadra instruktorska w prawie 40 sekcjach sportowych na terenie całego kraju.

Z capoeira związani jesteśmy od 15 lat. W tym czasie, oprócz ogromnej liczby godzin treningowych, zorganizowaliśmy wiele warsztatów, festiwali i obozów sportowych. Zapraszamy gości z Brazylii, którzy prowadzą treningi, opowiadają o capoeira, o jej historii, kulturze i tradycji. Spotkania te są doskonałą okazją do poznania ciekawych ludzi z różnych stron świata oraz do osobistego kontaktu z Mistrzami. Trenerzy w naszej grupie to absolwenci AWF, będący na co dzień nauczycielami wychowania fizycznego, posiadającymi wieloletnie doświadczenie i wysokie stopnie instruktorskie w capoeira.

Zależy nam, aby poprzez sport, muzykę, braterstwo i otwartość na inne kultury zainteresować przede wszystkim dzieci i młodzież formą aktywnego spędzania czasu. Chcemy pokazać, że otwartość na nowe działania, zaangażowanie i systematyczność prowadzą do sukcesu. Uważamy, że sport, tak jak i sztuka, poprzez energię, jaką niosą, mogą rozbudzić ciekawość i spowodować, aby chciało się chcieć. Naszym celem jest zaszczepienie w jak największej liczbie młodych ludzi miłości do sportu i rozbudzenie ciekawości zdobywania nowych umiejętności.

Z wyrazami szacunku

Prezes Klubu Sportowego Capoeira Camangula

Kamil Niemiec



Grupo de Capoeira Camangula

Zapraszamy wszystkie dzieci na wspaniałą przygodę, jaką jest CAPOEIRA.

Jeśli szukasz ciekawej formy walki z nudą, jeśli chcesz się przekonać, jak łączyć ruch, zabawę, muzykę, radość, wytrwałość i cierpliwość, zapraszamy na zajęcia CAPOEIRA

Capoeira wywodzi się z Brazylii. Jest połączeniem, walki, gry, tańca i akrobatyki; jest formą sztuki, która łączy w sobie ruch, muzykę oraz elementy życiowej filozofii. Capoeira to radość, energia i wspólnota. Esencji Capoeira można doświadczyć w czasie "gry" zwanej *jogo de Capoeira* (gra Capoeira). W trakcie tej stylizowanej walki, przy akompaniamencie instrumentów oraz śpiewie, dwóch capoeiristas (gracze capoeira) wykonuje wymianę ruchów - sekwencje ataków i uników - obserwując się i postępując w zgodzie z zasadami tej sztuki. Obydwaj gracze starają się kontrolować przestrzeń, myląc przeciwnika różnymi fintami (markowanie ciosów) i zwodniczymi ruchami. W czasie gry capoeiristas odkrywają swoje mocne i słabe strony, lęki i granice możliwości swego organizmu. **TO NIE JEST WALKA KONTAKTOWA**, tylko demonstracja umiejętności technicznych i sprytu.





Grupo de Capoeira Camangula

OFERTA DLA SZKÓŁ

Zapewniamy:

- wykwalifikowanych instruktorów – wyposażoną salę – atrakcyjny program

PROPOZYCJA ZAJĘĆ:

1,5 godziny zajęć CAPOEIRA w czasie, których odbędzie się:

- ✓ przedstawienie historii capoeira
- ✓ rozgrzewka
- ✓ nauka podstawowej pozycji w capoeira, uniku, kopnięcia oraz podstawowej akrobacji – wszystko dostosowane do możliwości grupy
- ✓ ćwiczenia w parach
- ✓ przedstawienie tradycyjnych instrumentów brazylijskich
- ✓ nauka piosenek w języku portugalskim
- ✓ wspólna gra przy śpiewie całej grupy (uczestnicy parami będą prezentować zdobyte umiejętności podczas tradycyjnej gry w kole zwanym roda)



DLA KOGO: Zapraszamy klasy lub grupy do 25 osób

KIEDY: codziennie w godzinach 10-15

GDZIE: Centrum Sportowe Armada
Al. Grunwaldzka 345, 80-309 Gdańsk

Do dyspozycji posiadamy salę o powierzchni 160 m² wyposażoną w nawierzchnię sportową wraz z zapleczem oraz niezbędnym sprzętem sportowy.

KOSZTY: Koszt zajęć to 140 zł

Wszelkich informacji udziela *Izabela Belling – Piwar* pod numerem telefonu 504 187 686 lub mailowo: biuro@centrum-armada.pl

Zapraszamy na stronę internetową: www.capoeiragdansk.pl

