DendêКапоэйра Полтава

Спорт для счастливых людей

История Детям Взрослым Галерея Расписание

+380993077803

Капоэйра. История и стили капоэйра.

Достоверные сведения о [капоэйра](https://strongspirit.ru/strongspirit/kapoeira/) начинаются с 18 века, но,

фактически, она зародилась несколько ранее. Согласно

общепринятой версии, капоэйра возникла в Южной Америке

благодаря чернокожим рабам, которых португальцы

привозили из других колоний – Анголы, Мозамбика.

Вследствие жестокого обращения бразильских рабовладельцев

часть рабов бежала в сельву, где африканская религия

и культура встретилась с индейской. Беглые селились

киломбуш(ед.ч. – киломбу) – «вольных городах», из

субкультуры которых и начала своё распространение [капоэйра](https://strongspirit.ru/blog/300/).

По разным сведениям, капоэйра ведёт своё происхождение от:

* субкультуры африканского национального танца.

Первоначально [борьба](https://strongspirit.ru/strongspirit/jiujitsu/) в ней отстутствовала, этот уклон

появился уже позднее, на территории Бразилии.

* африканского ритуального боевого танца «нголо» («n’golo»),

являвшегося неотъемлемым атрибутом обряда инициации

в южных районах Анголы.

Развитие капоэйры в далекие временанеразрывно связано

с именем легендарного героя – Зумби, который стал

для народа Бразилии символом сопротивления.

ЗумбидусПалмарис возглавлял один из крупнейших

киломбу – Палмарис, который просуществовал в условиях

правительственной блокады около семидесяти лет.

Стили в капоэйре

**Капоэйрарежионал**

В 1932 г. открылась первая в истории официальная

школа капоэйры. Её основателем был МэстрэБимба

(Мануэльдус Рейс Машаду). МестреБимба основал

новый стиль капоэйра, назвав его «ЛутаРежионалБайана»

или просто «КапоэйраРежионал».

Он систематизировал наработанный опыт различных школ

и улучшил технику преподавания.

Придуманные им «8последовательностей Бимбы»

или же просто «последовательности» по сей день

считаются азбукой обучениякапоэйристов,

практикующих режионал и некоторые

другие направления современной капоэйры.

Бимба разработал методики преподавания капоэйры,

комплексы движений, ударов и контрударов руками и ногами.

Капоэйра до Бимбы и после него – это два совершенно разных

подхода к теории и практике этого боевого единоборства.

**Капоэйра Ангола**

Вторым человеком, сильно повлиявшим на современную капоэйру,

был МэстрэПастинья (ВисентеФеррейраПастинья).

Его школа Академия «Капоэйра Ангола» была открыта в 1941 году.

Стиль мастера Пастиньи так и называется «Ангола»,

в честь места на Африканском континенте, откуда

привозили рабов (по другой теории это название происходит

от слова «нголо» (n’golo) — ритуального танца народов Африки).

Если МестреБимба рассматривал капоэйру как борьбу и

рассматривал её только с боевой позиции, то МестреПастинья

всегда подчеркивал её традиционно ритуальный

и игровой характер.

**Капоэйраконтемпоранеа**

Термин «Контемпоранеа» используется для групп,

которые практикуют стиль Ангола,

одновременно модернизируя его.

Этот стиль является очень спорным, так как многие

современные капоэйристы утверждают, что нельзя

смешивать стили Ангола и Режионал, что ученик

должен практиковать лишь один из них для того,

чтобы полностью принять форму игры.

Другие утверждают, что капоэйрист должен иметь

навыки как традиционной, так и современной капоэйры

и поддерживают тренировки в обоих стилях одновременно.

В целом стиль Контемпоранеа является предметом

множества споров среди капоэйристов.

Название «Контемпоранеа» также применяется к различным

группам, которые не связывают себя ни с МестреБимба,

ни с МестреПастинья.

На протяжении последних нескольких лет различные

философии современной капоэйры выражались в создании

различных школ, в частности в Северной Америки,

которые создают и продолжают развивать их

индивидуальную школу современного искусства.

Это стало определяющей характеристикой многих школ,

вплоть до того, что опытный ученик порой может определить,

из какой школы происходит его соперник, судя лишь

по стилю игры капоэйриста.

Некоторые [спортивные школы](https://strongspirit.ru/rooms/) обучают смешанным техникам,

основанным на сочетании нескольких стилей. Традиционно,

роды в этих школах начинаются со стиля Ангола, во время

которого местре или опытный ученик поет ладаинью

(которую, как правило, можно услышать в начале игры

в Капоэйре Ангола).

Через некоторое время игра ускоряется и вскоре местре

подает знак, после которого ритмы беримбау становятся

традиционными для стиля Режионал.

Каждый из стилей, Режионал и Ангола, уделяют основное

внимание различным свойствам и ключевым моментам.

Режионал концентрируется на развитии скорости и

быстроты рефлексов, в то время как Ангола делает упор

на глубокую осмысленность каждого движения, практически

как в партии шахмат.

Школы, которые учат сочетать оба вида, преподают это

как возможность использовать сильные стороны каждого

из направлений в своей игре.

# Капоэйра для детей

[Капоэйра](https://strongspirit.ru/blog/290/) для детей - это координация, акробатика, сальто,

кувырки, высокие махи и удары ногами и руками, — всё это

способствует формированию сильного мышечного корсета,

реакции.

Дети учатся взаимодействию с другими детьми

посредством контакта. Более того, так как [капоэйра](https://strongspirit.ru/strongspirit/kapoeira/) учит

избегать агрессии и прямого столкновения, детишки несут

полученные знания и во взрослую жизнь.

Капоэйра для детей - это замечательный вариант для тех,

кто ищет универсальное спортивно-развивающее занятие

для своего ребенка.

Разнообразие движений в капоэйре

не позволит ребенку заскучать на тренировке, а веселый

и динамичный характер занятий привлекает с первого раза!

**Капоэйра для детей это:**

* развитие гибкости и пластики;
* общая физическая подготовка;
* элементы боевых навыков и самозащиты;
* развитие музыкального слуха и чувства ритма;
* веселый досуг и новые друзья.

# Капоэйра для взрослых.

# Дети и взрослые приходят на капоэйру с разными целями:

# улучшить физическую форму, получить новые знания,

# завести друзей, однако приобретенный опыт всегда

# оказываетсяшире изначальной цели.

# Умения и навыки, полученные

# на занятиях, становятся подспорьем на всех жизненных этапах

# и в самых разных ситуациях, на первый взгляд, очень далеких

# от уроков единоборств.

Капоэйра – это свобода, лёгкость, игривость, музыка и общение.

Это так выглядит. Но за этим стоит очень много работы и сил.

Взрослые приходят на тренировки по капе, чтобы похудеть,

сбросить лишний вес, научится управлять своим телом,

привести себя в форму и вообще улучшить своё физическое

состояние.

И это всё под музыку и веселье, где все тебя

поддержат и помогут, когда у тебя что-то не получается

и порадуются, когда у тебя что-то получилось.

Так как это направление подразумевает достаточное

приложение сил в режиме работы сердца, при котором

обеспечивается максимальное жиросжигание,

вы быстро приведёте себя в форму.

**Капоэйра для взрослых это:**

* развитие чувства равновесия и координации;
* тренировка отличной физической формы;
* развитие гибкости и силы;
* умение защитить себя;
* веселый досуг и отличная компания.

**Капоэйра и девушки**

Ну и конечно же девушки! [Капоэйра](https://strongspirit.ru/strongspirit/kapoeira/) дарит гибкость,

подвижность, выносливость, женственность, сексуальность,

укрепляет мышцы, не превращая Вас в «качков».

Давно известно, что самые безопасные тренировки –

это тренировки со своим весом. Капоэйра – это один из самых

увлекательных и весёлых методов стать лучше и привлекательней.

Расписание

1. ул. Пушкина 74, школа №38,

вход со стороны ул. Ватутина,

Зал единоборств «Jaguar GYM»  
по средам и субботам:

среда:  
16:30-17:30 – группа 7-9 лет  
17:30-18:15 – группа 3-6 лет  
18:15-19:30 – группа 10-15 лет  
19:30-21:00 – группа 16+ лет

суббота:  
12:30-13:15 – группа3-6 лет  
13:15-14:15 – группа7-9 лет  
14:15-15:30 – группа10-15 лет  
15:30-17:00 – группа16+ лет

1. ул. Великотырновская,

30, фитнес-клуб «Атлетик»

(остановка «Сады-1»)

по вторникам и четвергам:

18:15-19:00 – группа 3-6 лет  
19:00-20:00 – группа 7-9 лет  
20:00-21:30 – группа 10+ лет

1. ул. Героев Сталинграда, 3,

Детский Центр

Всестороннего Развития «Эврика»  
по понедельникам и пятницам:

18:30-19:15 – группа 3-6 лет