Os benefícios da capoeira para crianças

* Difunde o valor da defesa – e não do ataque.
* Ajuda na formação moral.
* Desenvolve e amplia a cognição.
* Desperta a curiosidade infantil.
* Promove o desenvolvimento físico.
* Estimula o controle emocional.
* Combate as inibições.
* Adolescente

Principais vantagens da Capoeira

**Fôlego**: afeta beneficamente o sistema cardiorrespiratório;

**Resistência**: é preciso manter a energia durante o jogo ou treino;

**Agilidade**: os movimentos mudam de direção e sentido toda hora;

**Flexibilidade**: na Capoeira predominam gestos amplos;

**Velocidade**: necessária para surpreender o adversário;

**Equilíbrio**: é preciso manter o domínio do corpo em algumas posições que são mais difíceis;

**Coordenação**: é preciso responder aos golpes com braços, tronco e pernas ao mesmo tempo;

**Atenção**: é preciso estar ligado o tempo todo no movimento das rodas;

**Persistência**: os golpes só ficam perfeitos depois de muitas tentativas;

**Coragem**: aos poucos, desaparece o medo de fazer os movimentos;

**Astúcia**: você cria situações inesperadas para o adversário.