



“Associazione Sportiva Dilettantistica Capoeira Gerais Parma”

Corso di CAPOEIRA per bambini 2010/2011

Cos'è la capoeira?

La capoeira nasce in Brasile, a seguito della deportazione della popolazione angolana ad opera dei portoghesi: gli schiavi africani si allenavano in questa lotta per difendersi dai soprusi dei padroni, mascherandola da danza per non essere scoperti; per questo, sebbene nasca come combattimento, è difficile stabilire se la capoeira sia più simile ad una lotta o ad una danza. Ad alimentare questa impressione è l'accompagnamento musicale, che viene fatto con percussioni e strumenti particolari, come il berimbau (una corda tesa ad un arco di bambù, suonata con una bacchetta, con una zucca come cassa di risonanza) e con le sue canzoni tipiche. Il movimento base della capoeira è il passo della *ginga*, su cui si inseriscono gli altri movimenti, che possono essere divisi in tre categorie: calci, schive e acrobazie (ruote, verticali, salti acrobatici, movimenti simili alla break dance...).

L'espressione completa della capoeira è la *roda*: tutti i giocatori si mettono in cerchio e, mentre alcuni suonano gli strumenti, gli altri a turno entrano al centro a due a due e giocano insieme. Unendo l'armonia della danza, l'efficacia del combattimento e la musica degli strumenti, la capoeira è una disciplina completa da tutti i punti di vista, adatta a tutti, dai 5 anni in su.

IL CORSO

Il corso si svolgerà il **martedì pomeriggio dalle 18.00 alle 19.00** presso la **palestra Del Chicca in via Pintor**.

Il corso comincerà il 5 Ottobre 2010 e finirà il 31 Maggio 2011.

Costo: 250€

Come si svolge una lezione di capoeira?

Le lezioni saranno così suddivise: 15 min. di riscaldamento, 35 min. di allenamento (apprendimento del passo base e dei vari movimenti), 25 min. di gioco all'interno della *roda* (cioè apprendimento dell'accompagnamento musicale e applicazione dei passi imparati).

Obbiettivi del corso

Il gioco della capoeira è di gruppo, ma nello stesso tempo individuale: il bambino si confronta con se stesso per poi interagire con gli altri. La finalità del gioco è dunque duplice: sviluppare la disciplina, i riflessi e la fluidità dei movimenti del singolo bambino e nello stesso tempo la collaborazione e l'affiatamento all'interno del gruppo.

Il gioco della capoeira inoltre aiuta il bambino a sviluppare il proprio autocontrollo, infatti una delle regole più importanti del gioco è “non toccarsi mai”: si deve giocare senza mai colpire l'altro, incanalando in modo “sano” la propria aggressività, nel rispetto dell'avversario, che diventa piuttosto il compagno di gioco.

Altro obiettivo è l'apprendimento dei ritmi e delle canzoni alla base della musica della capoeira, per questo saranno messi a disposizione dei bambini tamburelli ed altri tipi di strumenti a percussione.

Chi è l'insegnante?

Alain Ganga, nato a Kinshasa (R. D. del Congo) nel 1984, da 10 anni gioca e insegna capoeira a Parma: nel 2001 inizia i primi corsi al Centro Giovani di via Montanara, presso il quale gli viene riconosciuta la nomina di peer-educator, nel 2006 consegue la cintura di capoeira di 4° grado presso la scuola di capoeira *Oloxum* a Bologna, nel 2007 quella di 5°, e nel 2009 consegue il grado di insegnante *monitore* presso la scuola *Capoeira Gerais* di Belo Horizonte (Brasile), sotto la guida del contra-mestre Chiquinho e del mestre Mao Branca.

Oggi insegna in tre diverse palestre a Parma, tenendo corsi per giovani e bambini.
Capacità linguistiche: madrelingua francese, italiano eccellente.

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi a: **Francesca 320 75 69 178**

A. S. D. Capoeira Gerais Parma
V.le Milazzo 26
43125, Parma (PR)