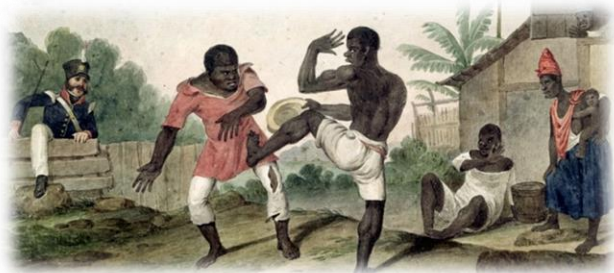




**Капоэйра**— бразильское национальное боевое искусство, сочетающее в себе элементы единоборства, акробатику, движения под национальные бразильские ритмы.



Находчивыми рабами было придумано закамouflировать от колонизаторов боевое искусство и сделать его похожим на танец, отрабатывая удары и уходы из любого положения.

Вот почему Капоэйру чаще называют именно танцем, а те, кто ей занимаются пару лет боевым искусством.



Главным отличием Капоэйры от других боевых единоборств является – джинга.

Джинга — это характерное только Капоэйре перемещение. Означает непрерывное движение, которое помогает Капоэйристу стать трудным, неудобным соперником в поединке. Она позволяет менять позицию во время поединка и уходить с линии атаки. Движение в джинге напоминает маятник. Перемещаясь по трем точкам, Капоэйрист меняет свою позицию, поочередно ставя каждую ногу вперед-назад.



**Беримба́у**— инструмент, напоминающий лук с резонатором из высушенной тыквы. Существуют 3 вида беримбау, каждый из которых служит своей цели:

**Гу́нга** — беримбау с самой большой тыквой, и самым низким тоном. Задаёт главный тон и темп игры, играет основной ритм, очень редко — вариации;

**Ме́диу** — средний беримбау, является дополняющим к гунге, обычно играет обратный ритм относительно гунги, иногда — с небольшими вариациями;

**Вио́ла** — самый высокий тон, обычно играет насыщенные импровизированные вариации основного ритма.

**Атаба́ке**— традиционный африканский барабан, ведёт основной ритм, высотой по пояс человеку.

**Панде́йру**— бубен.

**Агого́** — две небольшие тыквы разного размера на палке, на котором играют, ударяя деревянной или металлической палочкой поочередно по каждой из тыкв;



Капоэйра годится для всех. Можно иметь немаленький вес и при этом замечательно играть в роде. Можно быть совсем маленьким или совсем взрослым, низеньким и худым или «шкафом» под 2 метра ростом — это неважно. Даже деление на детей и взрослых в Капоэйре довольно условно. И те, и другие с определенного уровня могут полноценно играть друг с другом, получая от этого равное удовольствие.



Отсутствие контакта при ударах делает Капоэйру безопасной для детей. На тренировках все так заряжены позитивом, что поединки проходят с улыбкой. Нет места угрюмости и плохому настроению.

#### **Чему учится ребенок:**

1. Помогает развить гибкость и пластику, улучшить скорость реакции, моторику и координацию движений;
2. Получает психологическую разгрузку, что позволяет уменьшить уровень эмоционального напряжения;
3. Помогает детям стать более уверенными в себе и способствуют всестороннему развитию

МАДОУ «Детский сад №379  
комбинированного вида с воспитанием  
и обучением на татарском языке»  
Приволжского района  
г.Казани



## **«Что такое Капоэйра?»**

Составитель:  
Инструктор по физической культуре  
первой квалификационной категории  
Дорофеева Ирина Петровна

Казань 2020 год