



DOSSIER DE PRESENTACIÓ

ASSOCIACIÓ DE

CAPOEIRA

CANIGO



WWW.CAPOEIRACANIGO.COM

PRESENTACIÓ

// INICIS I FUNDACIÓ

El Grup de Capoeira Canigó es va fundar gràcies a un grup d'aficionats i amants de la Capoeira i encapçalada pel Mestre Ceará. L'any 1998 es va constituir oficialment com a Associació. Des d'aleshores ha mantingut viva la pràctica i filosofia de la capoeira a les comarques de Girona i Barcelona.

// ACTIVITATS

Actualment els membres de l'associació ens trobem setmanalment per entrenar a Salt, Figueres, l'Escala, Olot i Barcelona. Als entrenaments practiquem i perfeccionem la tècnica: la dansa-lluïta, la filosofia, i també aprenem a cantar i tocar els instruments tradicionals de la Capoeira. I una vegada al mes fem l'aula de música i roda.

A més a més ens trobem regularment per fer rodes de Capoeira als diferents espais dels que disposem i també al carrer, on participem per amor a l'art o bé en activitats organitzades per altres entitats: festes locals, esdeveniments, fires...

Al capdavant de l'Associació comptem amb el Mestre Ceará, Volker Herrmann. Com a Associació, els membres i alumnes treballem de manera conjunta i cooperativa en les activitats i organització d'events. Capoeira Canigó és una entitat viva i orgànica. Estem oberts a qualsevol proposta engegada pels alumnes per tal de potenciar l'activitat de la capoeira.

També formem part de diferents programes educatius en els què impartim aules de capoeira a escoles i a grups de nens en risc d'exclusió social.

Des de la fundació de l'Associació hem organitzat nou Festivals Internacionals de Capoeira amb la Cerimònia de Graduació, canvi i entrega de corda. En aquests certàmens hem tingut el plaer de rebre Mestres reconeguts de tot el món com el Mestre Sombra (Senzala de Santos, Brasil), Mestre Beija Flor (Paname – París), Mestre Ediandro (Banzo de Senzala – Barcelona)... Actualment estem preparant el desè.

**POTS MIRAR EL VÍDEO DE PRESENTACIÓ
DEL NOSTRE GRUP A YOUTUBE:
<https://youtu.be/iuXSaOROnR4>**



LA CAPOEIRA

// QUÈ ÉS LA CAPOEIRA?

La Capoeira és un art marcial Afrobrasiler. Combina moviments d'atac i defensa entre dues persones, aplicant agilitats i acrobàcies de tota mena i creant un "diàleg" que anomenem **joc**.

Tot aquest conjunt de moviments va guiat per la **música tradicional** típica de la Capoeira, aquest també es va integrant durant l'aprenentatge, doncs és la que indueix a un estil, velocitat, criteri i simbologia en el joc.

La música, en els entrenaments, pot sonar en el reproductor però també **aprenem a cantar en portuguès i a tocar els instruments**, ja que la finalitat de la Capoeira és la Roda.



// LA RODA

La **Roda** és el compendi de tots els factors d'aprenentatge que s'adquireixen durant les classes, i està formada per un cercle en el qual es troben **la bateria** (grup de músics i veus) i **els participants que fan els cors i entren al centre per parelles a fer el "joc"**.

És una activitat molt interessant perquè esdevé una mena "d'abecedari" de moviments, s'hi pot participar des d'un principi de manera molt bàsica, i, a mesura que es va adquirint "vocabulari", experiència, es va tornant més complex.

Els músics de la bateria es van canviant perquè tothom pugui tocar instruments i jugar.

El funcionament dins de l'aula (sempre amb música) pot ser variat, però sempre consta d'un escalfament general tot activant el cos, pot ser corrent de diverses maneres dins la sala

o fent salts, verticals, rodes, fent exercicis de coordinació, jocs dinàmics diversos, ballant, etc.



MOVIMENTS TÈCNICS

// MOVIMENTS TÈCNICS

L'aprenentatge de la **Ginga** (moviment de base) amb tota la seva expressió.

Atacs i esquives que sorgeixen de la Ginga com la Meia lua, Armada, Queixada, Rolé, Martelo, Chapa, Chapeau de coro, Negativa...

També "Au" (rodes), verticals, moviments enganyosos, imitar animals i situacions expressives...

Aquest aprenentatge es fa desglossant els moviments tots alhora davant del monitor, o avançant per la sala...

// TREBALL EN GRUP

Seguidament es treballa per parelles sèries de moviments preconcebuts, es comença a experimentar realment el diàleg capoeíric.

Aquest treball es fa per parelles o en grup.

Les classes són variades, de manera que una sessió pot ser més enfocada a preparació i fons físic, o dedicada al ritme i cors, o cors dins el moviment per aprendre a respirar correctament, etc.

// LA RODA

A l'última part de la classe i sol tenir cabuda una mica de roda, on hi ha l'oportunitat d'expressar el que s'ha après durant l'aula d'una manera intuïtiva, també si s'escau, tocar instruments: pandero, berimbau, agogó i cantar els cors senzills i bàsics.

// ELS ESTIRAMENTS

Finalment es fa un **estirament general**.



AVULES PER ESCOLES

LA CAPOEIRA: ART MARCIAL, MÚSICA I DANSA

La Capoeira és un art marcial Afrobrasiler que combina dansa, arts marcial i música.

Durant les aules aprendrem moviments tècnics d'atac i defensa guiats per la música tradicional de la Capoeira, que al final de la classe aplicarem al joc entre dues persones en el que anomenem "Roda".

Com a activitat física **millorarem la fermesa dels músculs, glutis, braços i abdomen**, a més de la **motricitat, l'equilibri, el ritme, l'elasticitat, la resistència, la concentració, l'expressió corporal i l'agilitat**. La pràctica augmenta l'autoestima i la felicitat de l'individu.

A més **aprendrem a tocar els instruments tradicionals i a cantar o fer cors**.

La Capoeira és una bona eina per fomentar el treball en equip i la integració, ja que és aplicable a totes les edats i condicions culturals i socials, i alhora als diferents nivells de capacitats físiques.

// FORMAT DEL CURS

1 o 2 hores a la setmana

Durada de la sessió: 1h30min

Edats: Totes les edats

Mínim d'alumnes: 8

Màxim: en funció de l'espai

Requeriments de l'espai: Paviment de fusta i equipament de so.





ASSOCIACIÓ DE CAPOEIRA CANIGÓ

INFORMACIÓ GENERAL:

Volker Herman
T. 666 91 49 31
volker.h7@gmail.com

WEB I COMUNICACIÓ:

Carol Bertran
T. 616 245 567
carolbertran@gmail.com
www.lakarulina.com

www.capoeiracanigo.com

A LES XARXES SOCIALS



facebook.com/CapoeiraCanigo



instagram.com/capoeiracanigo/
@capoeiracanigo



youtube.com/user/AssocCapoeiraCanigo