



WORKSHOP CAPOEIRA

Aantal: Vanaf 20 personen

Duur: Circa 1 uur

Capoeira is een Braziliaanse combinatie van muziek, acrobatiek, dans en gevecht. In een kring van mensen die live muziek maken door middel van diverse Afrikaanse trommels en Pandeiro's (tamboerijn), wordt het Capoeira spel gespeeld. Door middel van soepele bewegingen draaien en balanceren de spelers om elkaar heen, wat een erg spectaculair gezicht is. Deze workshop capoeira kan door iedereen worden beoefend.



Capoeira is een spel, vaak omschreven als een Braziliaanse vecht-dans. De wortels van capoeira liggen echter in Afrika. In de tijd van de slavernij is capoeira meegebracht door de Afrikaanse bevolking naar Brazilië. Een veel gehoorde theorie is dat de slaven het gevecht camouflerden in de vorm van een dans om zo de onderdrukker te misleiden.

Boven alles is capoeira een spel. Een spel zonder winnaar of verliezer. Twee mensen spelen capoeira in een cirkel. Het is een uitwisseling van aanvals,- en verdedigingstechnieken op muziek. Snelle reacties met tactische bewegingen en het uit balans brengen van je medespeler zijn de uitgangspunten. Capoeira is leuk en goed voor uw conditie, figuur, kracht en souplesse.

Let op! De inhoud van deze workshop kan bij grote groepen (50-100) iets afwijken. Houd u er bovendien rekening mee dat iedere docent zijn eigen 'kleur' geeft aan deze workshop.

Locatie

Deze workshop is mogelijk op iedere gewenste locatie. Zorg voor voldoende bewegingsruimte.

WORKSHOPS

Accenten

Originaliteit

Fysieke inspanning

**

Vermaak

Interactie

Samenwerking

**