

**CAPOEIRA** ... ist eine brasilianische Kampfkunst, dessen Ursprung in Afrika liegt. Die Elemente verschmolzen im Laufe der Jahre mit Einflüssen anderer Kampfkünste. Die Kampftechniken selbst zeichnen sich durch extreme Flexibilität aus; es gibt viele Drehritte, eingesprungene Tritte und Akrobatik. Traditionell werden zu den Kämpfen Musik gespielt und Lieder gesungen. Die Kämpfe finden in einem Kreis "Roda" aus Capoeiristas und den Musikern statt. Immer zwei Capoeiristas kämpfen in der Roda, wobei in der Capoeira für einen Kampf der Begriff „Spiel“ verwendet wird.

Trainingszeiten in Dresden für Erwachsene				
Dienstag	19.15 - 21.00 Uhr	Halle 2	Erwachsene	Micha
Mittwoch	19.30 - 21.30 Uhr	Halle 3	Erwachsene	Ronald
Donnerstag	19.00 - 20.30 Uhr	Halle 2	Erwachsene	Ronald

**Capoeira für Kinder** ... ist wie geschaffen zur Entwicklung und Förderung motorischer Fähigkeiten, wie Kraft und Flexibilität, schult Koordination und Reaktion, regt die Entwicklung von Kreativität, Rhythmusgefühl und Musikalität an und stärkt Selbstvertrauen und Verantwortungsbewusstsein.

Trainingszeiten in Dresden für Kinder				
Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Halle 4	ab 9 Jahre	Johannes
Montag	16.00 - 17.00 Uhr	Halle 5	ab 6 Jahre	Micha
<i>Dienstag</i>	<i>17.00 - 18.00 Uhr / NEU</i>	<i>Halle 2</i>	<i>ab 3 Jahre</i>	<i>Eltern + Kind</i>
Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	Halle 2	7-9 Jahre	Kevin + Micha

Kinder-Trainingszeiten in Freital				
Dienstag	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 6	ab 7 Jahre	Frank

**AKROBATIK** ... hier werden besondere Fähigkeiten von Sprungkicks, Saltos, Hand- und Bodenakrobatik geübt.

Trainingszeiten in Dresden - Akrobatik				
Dienstag	18.00 - 19.15 Uhr	Halle 2	ab 9 Jahre	Micha
Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr	Halle 2	ab 9 Jahre	in Planung

Trainingsorte:	
Halle 2 Dresden-Neustadt	Turnhalle der 4. Grundschule am Rosengarten, Löwenstraße 2 Tram - Linie 11 Pulsnitzerstraße Bautzner-/Rothenburger Straße
Halle 3 Dresden-Altstadt	Sporthalle 14. Grundschule, Schweizer Straße 7, 01069 Dresden nahe Hauptbahnhof, Eingang über Kaitzer Straße
Halle 4 Dresden-Neustadt	Turnhalle Lessingstraße 10, Nähe Rosengarten Tram - Linie 11 Pulsnitzerstraße und Tram - Linien 6 und 11 Pulsnitzerstraße
Halle 5 Dresden-Niedersedlitz	Sport & Tanzstudio Dresden, Saydaer Straße 6, 01257 Dresden S-Bahn 1, Tram - Linie 6 Bahnhof Niedersedlitz, Tram - Linie 1 Haltepunkt Dobritz
Halle 6 Freital	Sporthalle Weißeritzgymnasium, Krönertstraße 25, 01705 Freital

2000 - 2016      Ginga Pura Capoeira Dresden  
 seit 2016      International Capoeira Raiz unter der Leitung von Mestre Bailarino

Facebook: <https://www.facebook.com/icraizdd/>  
 Website: [www.gingapura.de](http://www.gingapura.de)  
 Website: [www.budo-club-dresden.de](http://www.budo-club-dresden.de)  
 YouTube: <https://www.youtube.com/user/gingapurista>  
 YouTube: <https://www.youtube.com/user/BudoClubDresden>  
 Tumblr: <http://gingapura.tumblr.com/>

**ICR - International Capoeira Raiz**  
 ehem. Ginga Pura Capoeira Dresden  
 Saydaer Str. 6, D-01257 Dresden  
 Tel. +49 351 32335942  
 Fax. +49 351 89663394  
 eMail: [capoeira.raiz@icloud.com](mailto:capoeira.raiz@icloud.com)

