



**CÓDIGO DE
CONDUTA**



RESPECT

IS THE KEY

**A ARTE MARCIAL PODE SER
CONSIDERADA UM EFEITO
POSITIVO PARA A
CONVIVÊNCIA SOCIAL.**

Nas artes marciais tradicionais, existem certas “regras” para a convivência social. O cumprimento das regras faz parte do desenvolvimento do caráter. O objetivo de todas essas regras é aprender disciplina, cortesia, integridade e respeito pelo próximo e, acima de tudo, por si mesmo. Elas estão intimamente ligadas ao aprendizado das artes marciais e também devem fazer parte da vida cotidiana. As regras de conduta nas artes marciais ensinam como lidar com colegas, superiores, mestres e estranhos.

Isso se mostra muito útil na vida pessoal e profissional.

Capoeira é educação

O contato físico da capoeira pode contribuir para o aprendizado social. Através dos movimentos, geralmente desconhecidos, crianças, jovens e adultos aprendem a se perceber melhor, a encontrar alternativas ao seu comportamento habitual de forma independente e no seu próprio ritmo.

- Chegue sempre pontualmente e com uma atitude positiva para o treino.
- Em cada treino, cumprimentamos e despedimo-nos uns dos outros.
- O uniforme de capoeira é branco. É usado APENAS durante as aulas. Não se destina a outros fins. Nunca o use antes ou depois do treino e mantenha-o sempre limpo. Use sua corda (graduação) em cada treino.
- Os novatos podem treinar com roupas esportivas normais. No entanto, se você estiver pensando em se associar na associação, deve adquirir um uniforme de capoeira.
- Durante o treino, não é recomendável usar muitas joias (colares, anéis, relógios, etc.).
- Prenda o cabelo.
- Lesões e outras doenças relevantes devem ser comunicadas ao professor antes do início do treino.
- Beber água só é permitido durante os intervalos previstos para isso. Não mascar chiclete durante o treino. Evite alimentos gordurosos e refinados. Alimente-se de forma completa e saudável, como um atleta.
- Não saia da sala durante a aula sem a permissão do professor.
- Respeite a si mesmo e aos outros. Assuma a responsabilidade pelo que você faz. Seja sempre um bom exemplo com seu comportamento. Seja sempre prestativo e educado.
- Um exercício só termina quando o professor declarar que está encerrado. Conversas particulares não são necessárias durante o treino.
- Nunca acredite que você sabe fazer um exercício/técnica só porque você o conhece. Repita-o várias vezes. Uma boa base é o pré-requisito fundamental.
- Ninguém deve ensinar sem a permissão do professor e sem a experiência adequada.
- Todos os alunos e professores da Ideal Capoeira fazem parte da comunidade Ideal Capoeira. Faça algo por essa comunidade, "você colhe o que planta".
- Tenha orgulho de fazer parte da Associação Ideal Capoeira, mas nunca seja arrogante, seja sempre humilde.
- Aprender capoeira requer paciência, disciplina e tempo. Recomenda-se treinos com disciplina e perseverança.
- Se você não puder mais treinar, avise com antecedência.