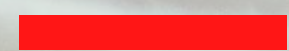


# GRADUATIONS- SYSTEM



Ideal Capoeira

IDEAL CAPOEIRA.COM



# **ZIEL UND ZWECK**

---

- QUALITATIV HOCHWERTIGES NIVEAU
- FAIRES SYSTEM
- FÜR JEDEN ZUGÄNGLICH
- ORIENTIERUNG
- MOTIVATION
- ERHALTUNG VON WERTEN

\*DIE FOLGENDEN WERTE SIND RICHTWERTE UND HÄNGEN IMMER VON DER EIGENEN LEISTUNG UND DER INDIVIDUELLEN SITUATION AB. DIE MESTRES UND DAS KOMMITEE ENTSCHEIDEN BEI BESONDERER LEISTUNG UND ZWEIFELSFÄLLEN.

\*\* DIE MÄNNLICHE ANREDE BEZIEHT SICH IM GLEICHEN MAßE AUF DAS WEIBLICHE GESCHLECHT.

CCA  
PRO  
EI  
RA

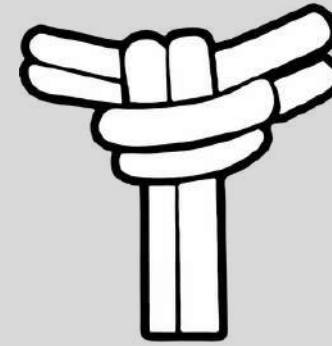
# Kids



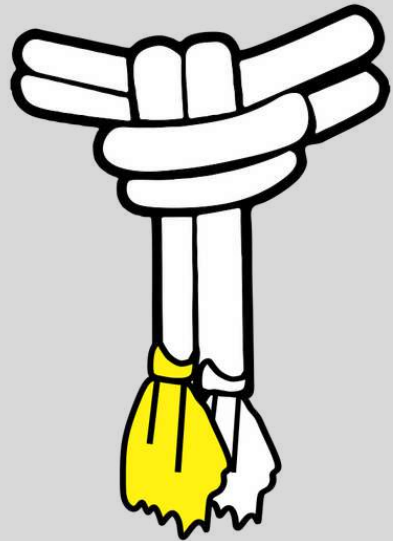


# Kids

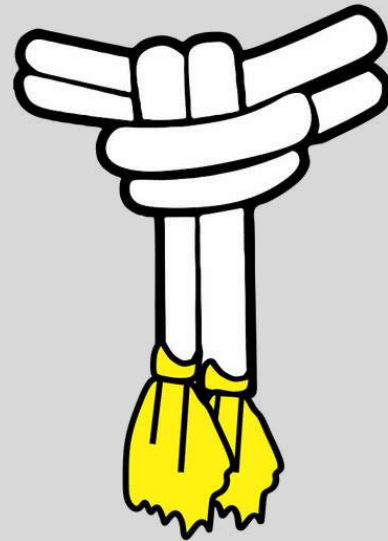
ALTER 3- 8 JAHRE



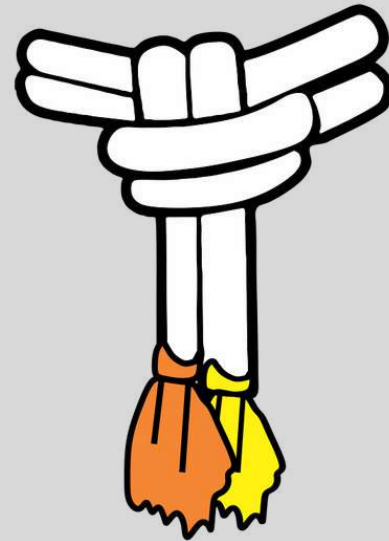
CORDA  
CRUA



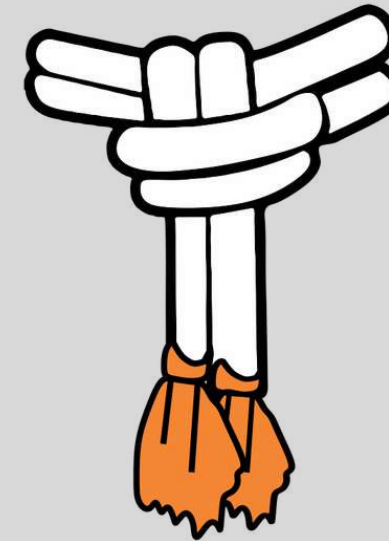
CORDA CRUA  
PONTAS  
CRUA E AMARELA



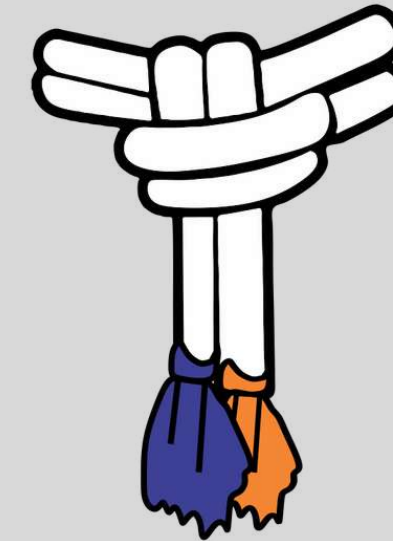
CORDA CRUA  
PONTAS  
AMARELA



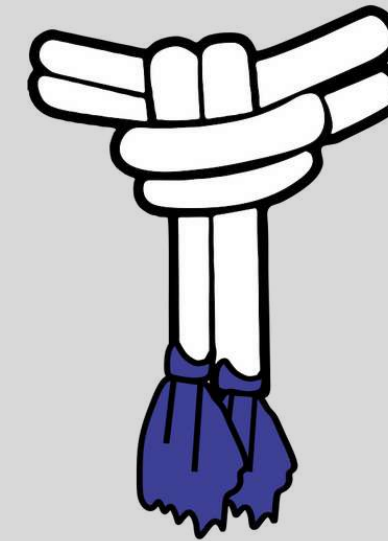
CORDA CRUA  
PONTAS  
AMARELA E LARANJA



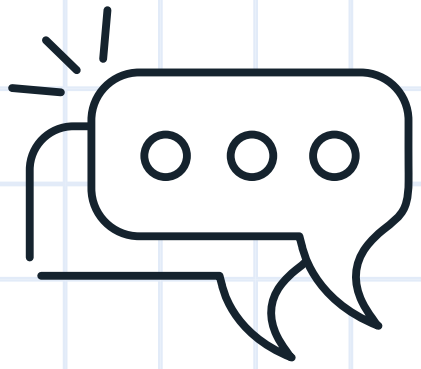
CORDA CRUA  
PONTAS  
LARANJA



CORDA CRUA  
PONTAS  
LARANJA E AZUL



CORDA CRUA  
PONTAS  
AZUL



# Ideal Capoeira

## GRADUATIONSSYSTEM

**Corda Crua** ist die "*Einstiegscorda*" und wird in Form einer kleinen Prüfung nach dem 4. Training zusammen mit der Uniform verliehen.

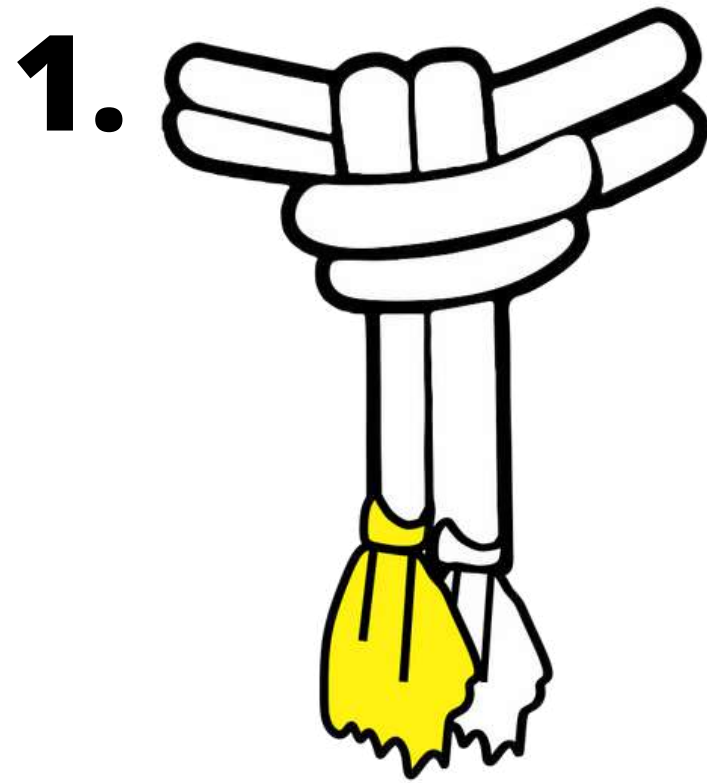
Jedes Jahr erhalten die Kinder den nächsten Gürtel, vorausgesetzt sie kommen regelmässig zum Training. Den Gürtel erhalten sie dann in Form eines [\*\*Capoeira Festivals \(klick zum Festival\)\*\*](#).

Ab dem 9 Lebensjahr wechselt man auf das **Kids/Jugend** Graduationssystem.

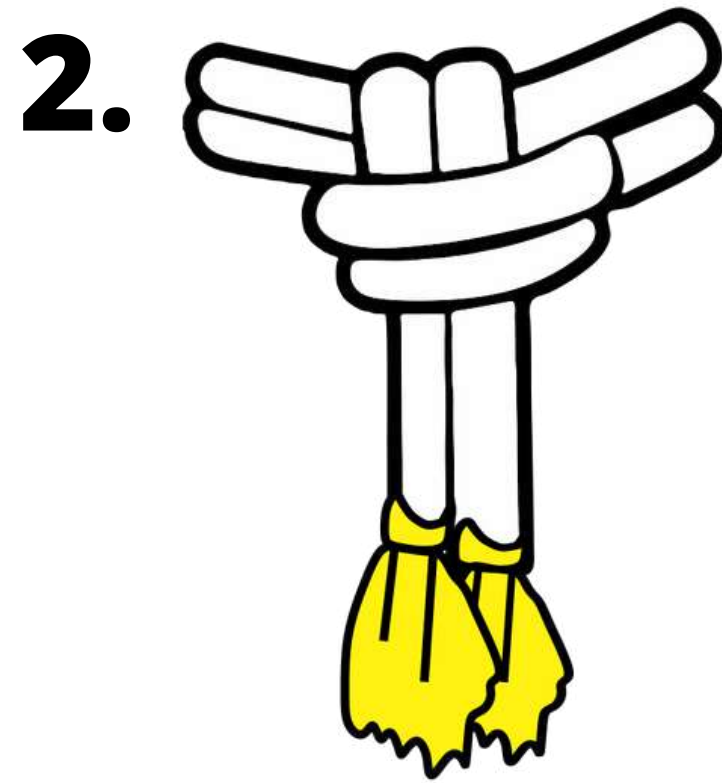
**Kids**

# 1° NIVEAU

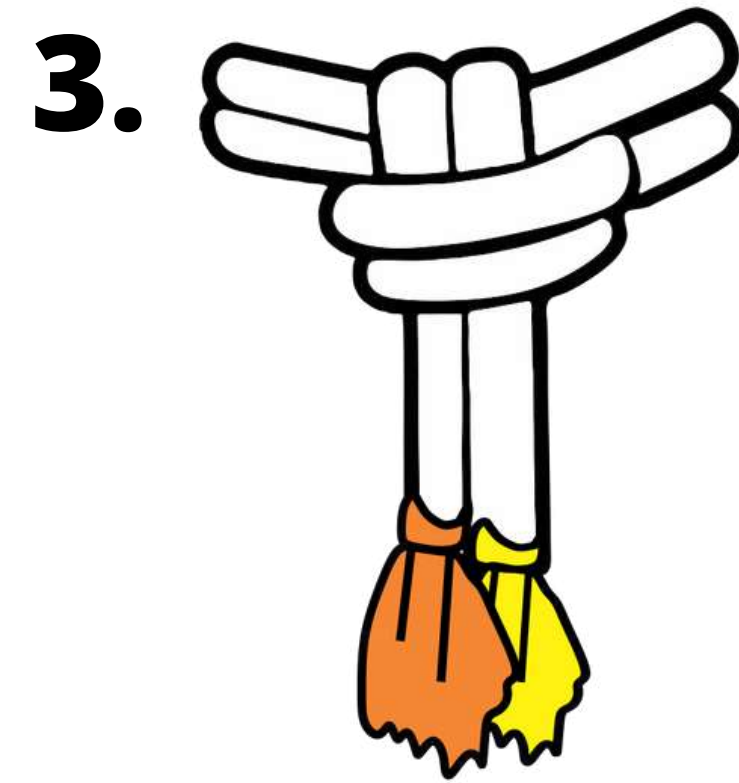
## KIDS



**CORDA CRUA  
PONTAS  
CRUA E AMARELA**



**CORDA CRUA  
PONTAS  
AMARELA**



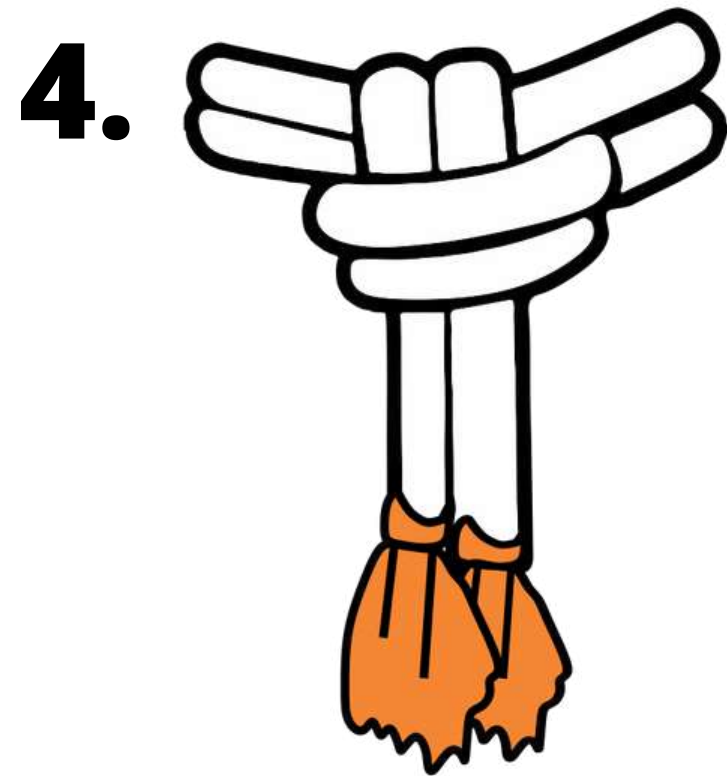
**CORDA CRUA  
PONTAS  
AMARELA E LARANJA**

- **ANFORDERUNG:** BASIS BEWEGUNGEN WIE GINGA, ANGRIFFE, VERTEIDIGUNGEN UND AKROBATIK KENNEN UND AUSFÜHREN KÖNNEN.
- IN WEITERER FOLGE DIE INSTRUMENTE KENNENLERNEN UND BENENNEN KÖNNEN.
- BASIC - SONGS, SINGEN, KLATSCHEN UND INSTRUMENTE BEGLEITEN KÖNNEN.

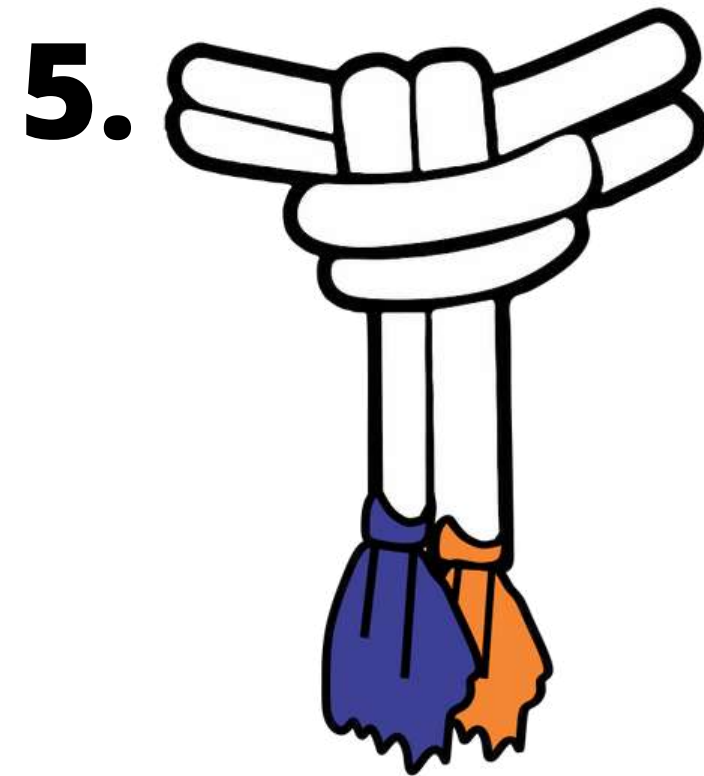
**1- 3 JAHRE PRAXIS**

# 2° NIVEAU

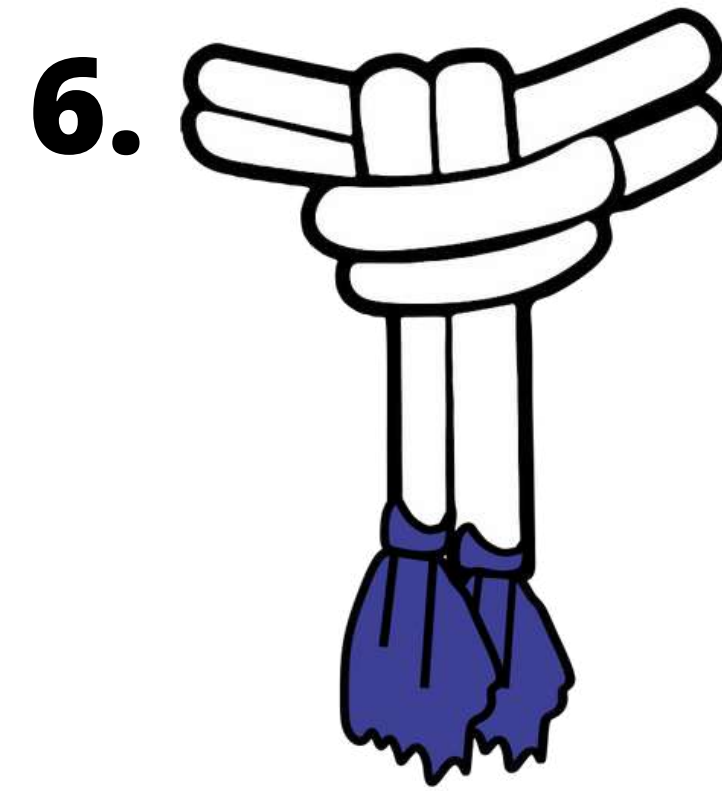
## KIDS



**CORDA CRUA  
PONTAS  
LARANJA**



**CORDA CRUA  
PONTAS  
LARANJA E AZUL**



**CORDA CRUA  
PONTAS  
AZUL**

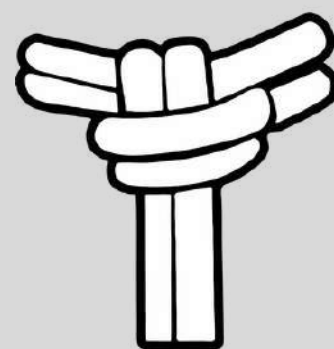
- **ANFORDERUNG:** AUF DEN BASICS AUFBAUEN UND WEITERFÜHRENDE BEWEGUNGEN DAZULERNEN.
- INSTRUMENTE UND MUSIK VOM 1. NIVEAU ERWEITERN.
- VERHALTEN UND ABLAUF IN DER RODA VERSTEHEN UND RESPEKTIEREN.
- BASIS - SONGS, SINGEN, KLATSCHEN UND INSTRUMENTE BEGLEITEN KÖNNEN.
- VERHALTENSWERTE WIEDERGEHEN KÖNNEN.

**4 - 6 JAHRE PRAXIS**

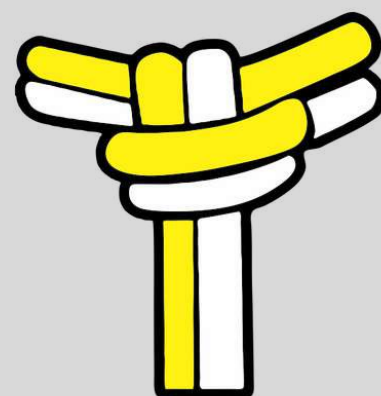


# Kids/Jugend

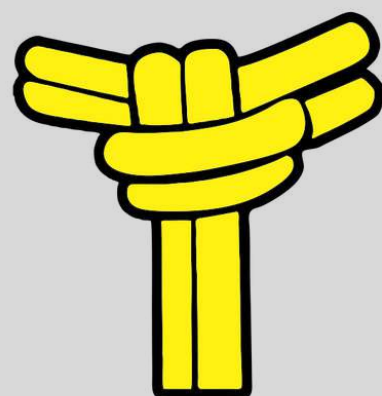
ALTER 9 - 16 JAHRE



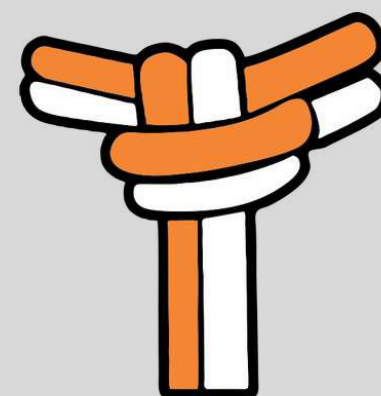
CORDA  
CRUA



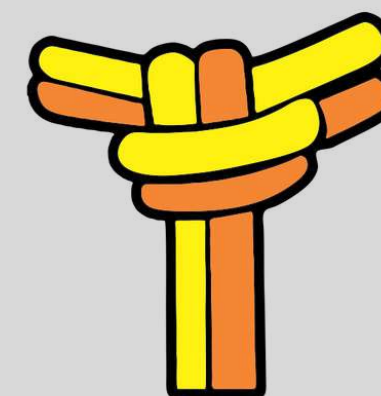
CORDA CRUA  
AMARELA



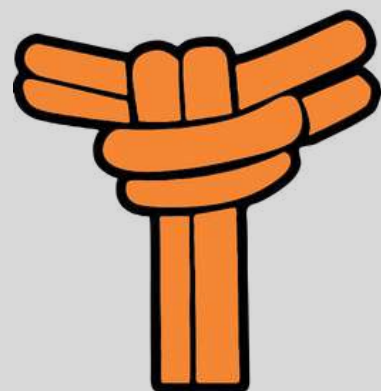
CORDA  
AMARELA



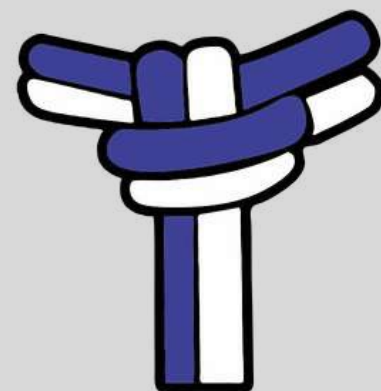
CORDA CRUA  
E LARANJA



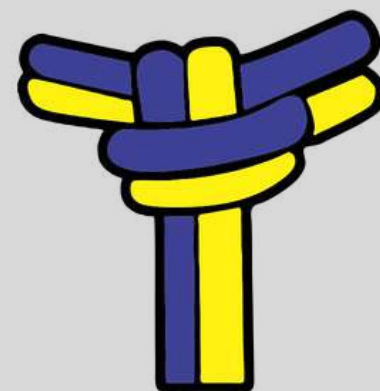
CORDA  
AMARELA  
E LARANJA



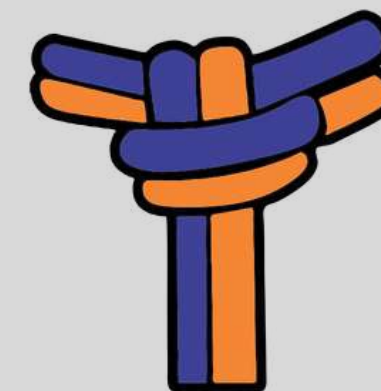
CORDA  
LARANJA



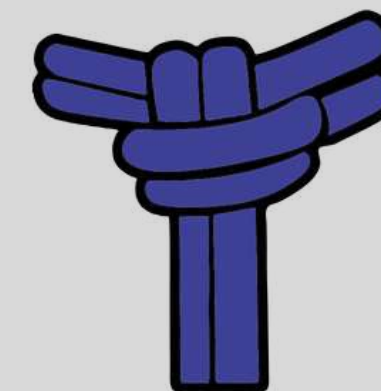
CORDA  
CRUA E AZUL



CORDA  
AZUL  
E AMARELA

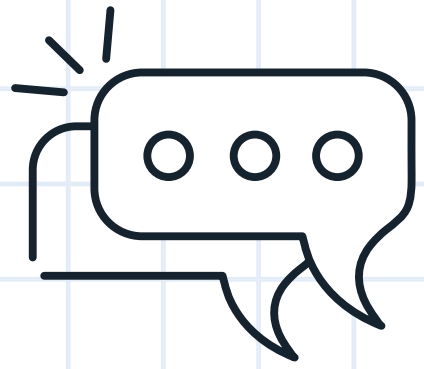


CORDA  
AZUL  
E LARANJA



CORDA  
AZUL





# Kids/Jugend

## Ideal Capoeira

### GRADUATIONSSYSTEM

**Corda Crua** ist die "*Einstiegscorda*" und wird in Form einer kleinen Prüfung nach dem 4. Training zusammen mit der Uniform verliehen.

Jedes Jahr erhalten die Kinder/Jugendlichen den nächsten Gürtel, vorausgesetzt sie kommen regelmässig zum Training.

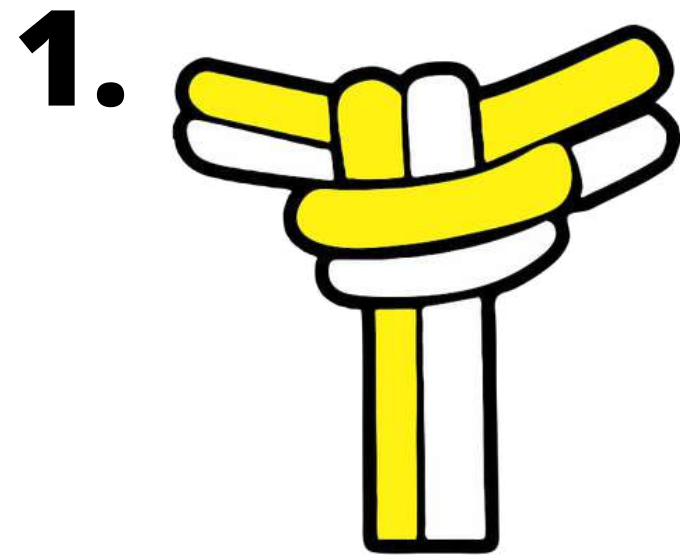
Den Gürtel erhalten sie dann in Form eines

[Capoeira Festivals \(klick zum Festival\)](#) das jedes Jahr stattfindet.

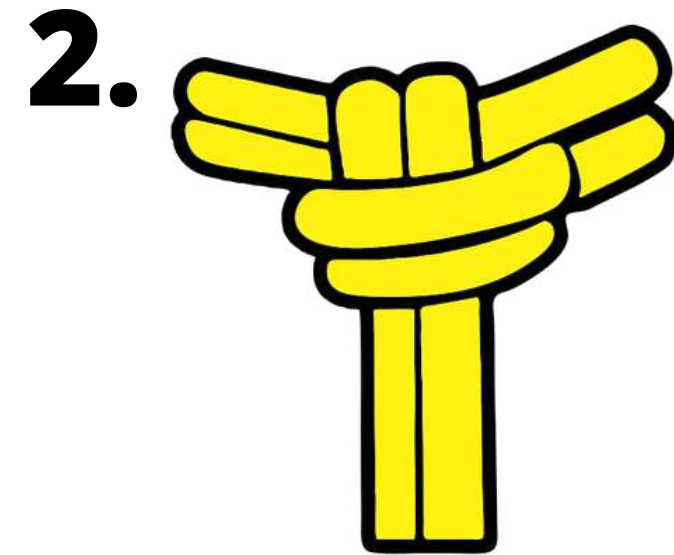
Ab dem 17 Lebensjahr wechselt man auf das **Erwachsenen** Graduationssystem.

# 1° NIVEAU

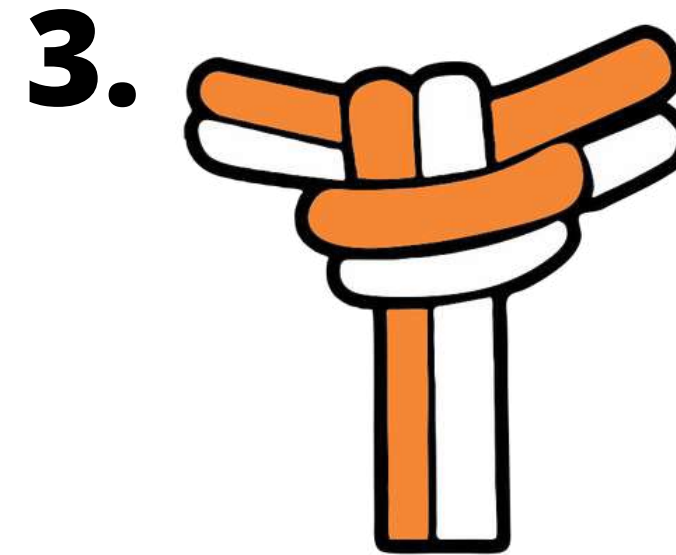
## KIDS/JUGEND



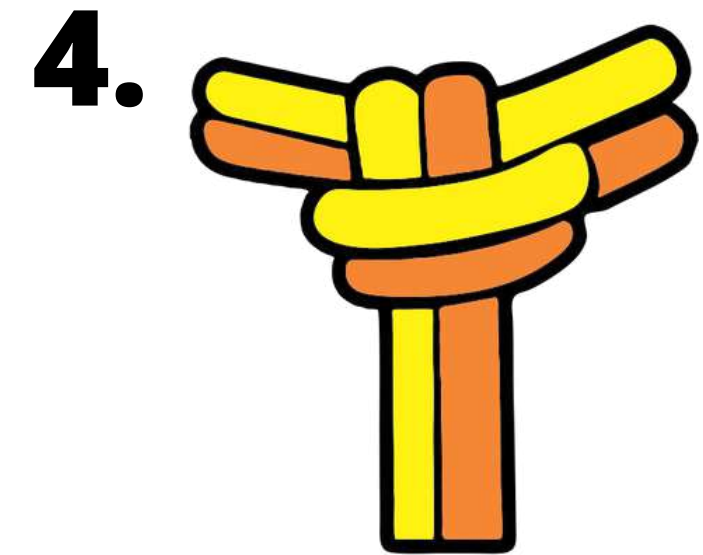
CORDA CRUA  
AMARELA



CORDA  
AMARELA



CORDA CRUA  
E LARANJA



CORDA  
AMARELA  
E LARANJA

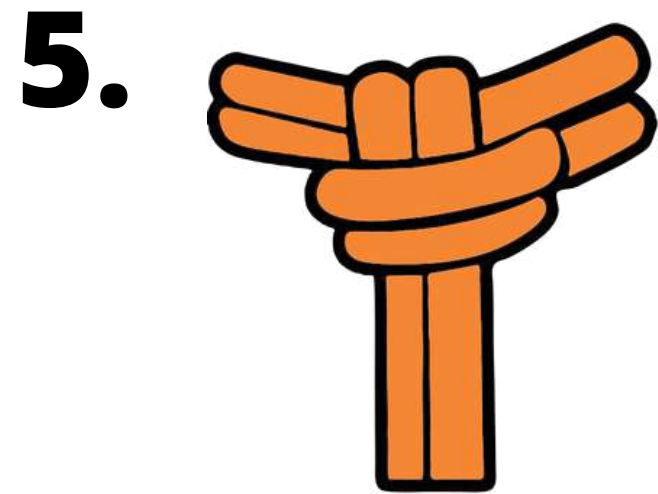
- **ANFORDERUNG:** BASIS BEWEGUNGEN WIE GINGA, ANGRIFFE, VERTEIDIGUNGEN UND AKROBATIK KENNEN UND AUSFÜHREN KÖNNEN UND IN EINER ABFOLGE WIEDERGEHEN KÖNNEN.
- IN WEITERER FOLGE DIE INSTRUMENTE KENNENLERNEN, BENENNEN UND SPIELEN KÖNNEN.
- BASIC - SONGS, SINGEN, KLATSCHEN UND BEGLEITEN KÖNNEN.
- VERHALTENSWERTE WIEDERGEHEN KÖNNEN.

**1- 4 JAHRE PRAXIS**

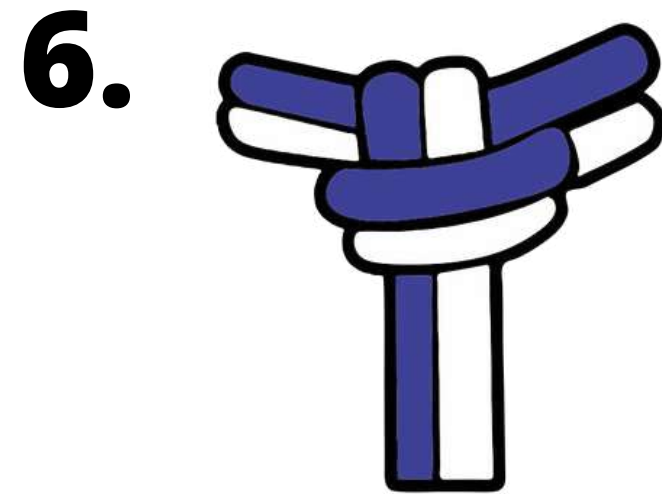


# 2° NIVEAU

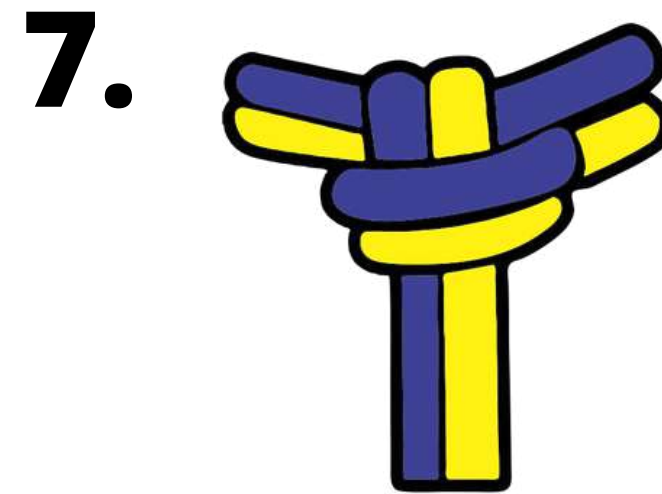
## KIDS/JUGEND



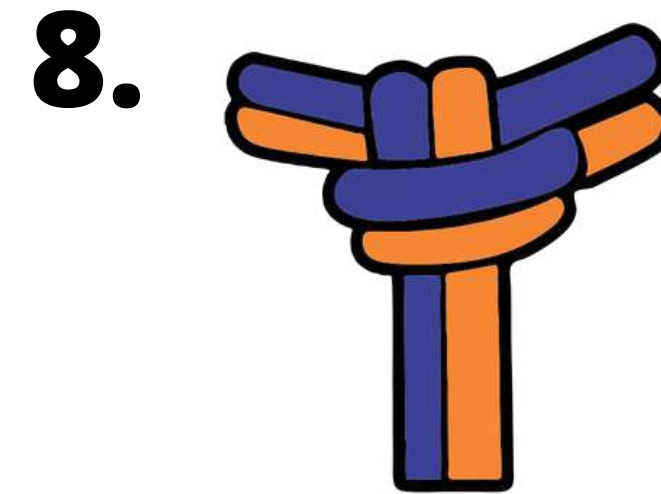
CORDA  
LARANJA



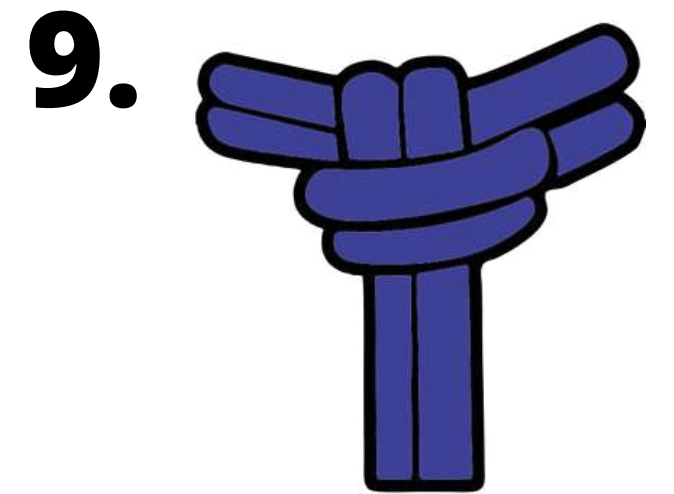
CORDA  
CRUA E AZUL



CORDA  
AZUL  
E AMARELA



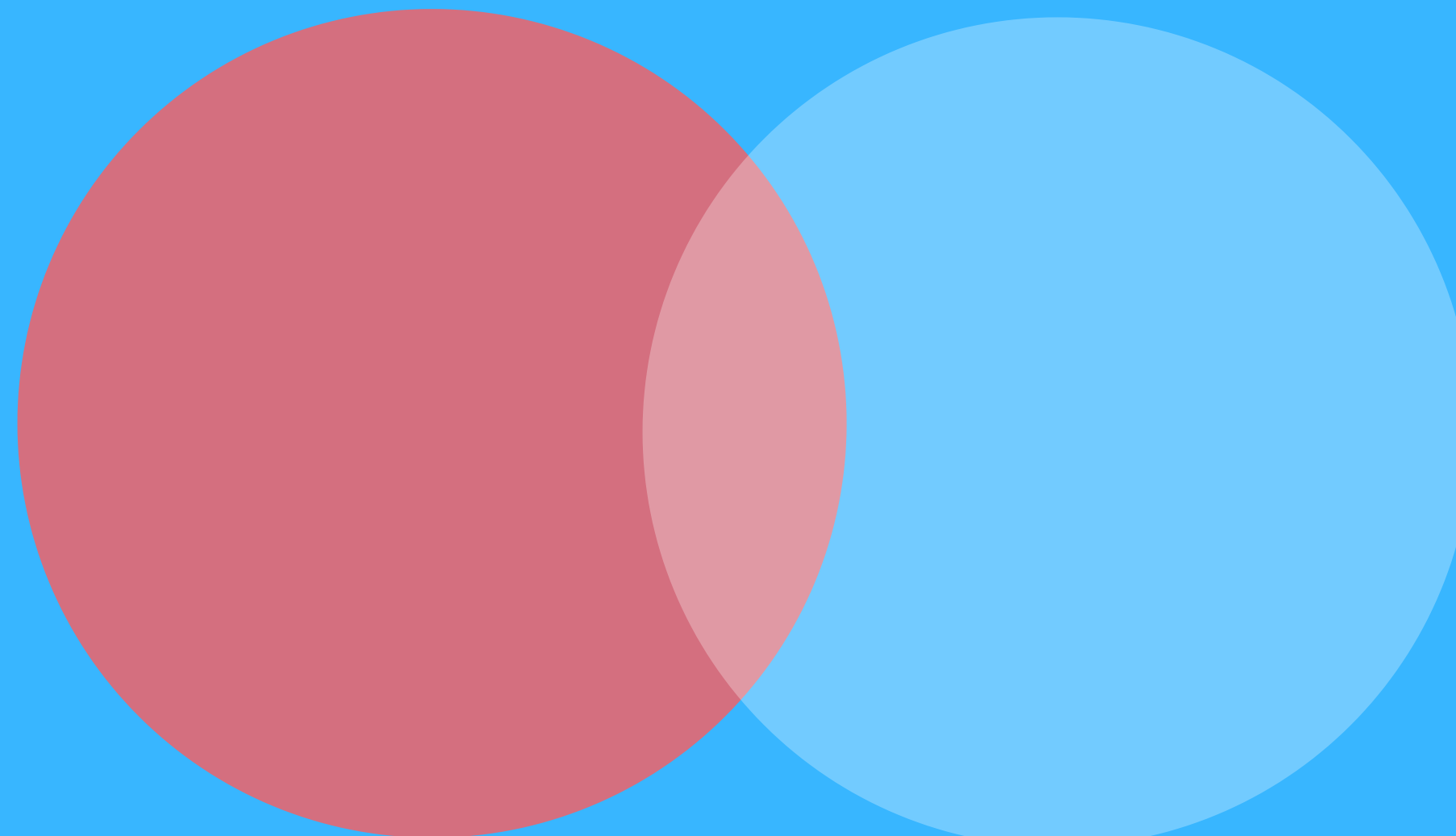
CORDA  
AZUL  
E LARANJA



CORDA  
AZUL

- **ANFORDERUNG:** BASIS BEWEGUNGEN WIE GINGA, ANGRIFFE, VERTEIDIGUNGEN UND AKROBATIK KENNEN UND AUSFÜHREN KÖNNEN UND IN EINER ABFOLGE WIEDERGEHEN KÖNNEN.
- IN WEITERER FOLGE DIE INSTRUMENTE KENNENLERNEN, BENENNEN UND SPIELEN KÖNNEN.
- BASIC - SONGS, SINGEN, KLATSCHEN UND BEGLEITEN KÖNNEN.
- INSTRUMENTE BEHERRSCHEN.
- VERHALTENSWERTE WIEDERGEHEN KÖNNEN.

**5 - 9 JAHRE PRAXIS**



Capoeira ist Bildung

**Ziel und Inhalt  
des Trainings für  
Kinder und Jugend**



## KÖRPER- WAHRNEHMUNG

- erleben einfache Bewegungsmöglichkeiten (Rotation, Beugen, Strecken, etc) mit Capoeirabewegungen
- können verschiedene Grundbewegungen der Capoeira ausführen (Ginga, Esquivas, Rad schlagen) auf beiden Seiten um für eine optimale Körperhaltung sensibilisiert zu werden
- erleben die Sinne (Sehen, Hören, Fühlen, etc) in einfachen Situationen

## KONDITIONELLE FÄHIGKEITEN

- dehnen und stärken die Muskeln in Spielformen
- dehnen und stärken die Muskeln mit altersgerechten Übungen
- erleben Schnelligkeit und Ausdauer mit altersgerechten Übungen

## REGULIERUNG DER PSYCHE

- erleben den Muskeltonus (Anspannung und Entspannung) in Spielformen.
- erleben die Atmung in spielerischer Form.
- können kurze Bewegungsfolgen umsetzen.

## BEWEGUNGS- FORMEN

- können einfache Formen jeder Grundbewegung ausführen:
- Gehen, Schritte, Laufen
  - Federn, Hüpfen, Springen
  - Pendeln, Schwingen, Kreise und geführte Bewegungen
    - Wellen
  - Gleichgewichtselemente
  - Rotationen und Drehungen
    - Rollen
  - Weitere Grundbewegungen von der Capoeira

## BEWEGUNGS KOMPOSITION

- erleben die Komponenten Zeit, Raum und Kraft in Spielform.
- können mehrere Bewegungen nacheinander kombinieren.
- können Bewegungen mit den Komponenten Zeit, Raum und Kraft variieren.
- können 2 Bewegungen miteinander kombinieren (z. B.: eine Fortbewegung mit einer Armbewegung).

## KOORDINATIONS- FÄHIGKEITEN

- können ihren Körper in Spielform im Raum orientieren.
- erleben das Gleichgewicht (statisch und dynamisch)
- erleben und imitieren verschiedene Rhythmen in Spielform.
- können ihren Körper im Saal, an ihren Partnern/innen oder in Bewegungsfolgen mit mehreren Richtungsänderungen im Raum orientieren.



## KOORDINATIONS- FÄHIGKEITEN

- können das (statische und dynamische) Gleichgewicht in instabilen Situationen halten (auf verschiedenen Objekten und Geräten, mit oder ohne Partner).
- reagieren in spielerischer Form auf ein Signal in einer bestimmten, unter mehreren Möglichkeiten ausgewählten Form.
- können verschiedene Rhythmen durch die Bewegung interpretieren und eigenen Rhythmen kreieren.

## AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

- drücken sich auf strukturiertere Art durch Bewegung aufgrund von Geschichten, Rollen, Emotionen oder Musikstücken aus.
- gestalten anhand einer Anweisung eine altersgerechte Bewegungsfolge.

## MUSIK

- spüren die Kadenz.
- können einen bestimmten Teil einer Musik (beispielsweise einen Refrain) und wichtige Akzente interpretieren.

## REGELN UND RITUALE

- respektieren die anderen Kinder der Gruppe.
- halten einfache Regeln ein. kennen die Rituale.
- arbeiten mit allen Kindern der Gruppe zusammen.
- können komplexere Regeln einhalten.
- beherrschen die Rituale.

## SOZIALKOMPETENZ

- können mit einem Kameraden/einer Kameradin Capoeira spielen
  - führen ihren Kameraden/innen etwas vor.
  - können die Leistung eines Dritten beobachten und sie/ihn bewerten, um ihr/ihm ein Feedback mit zwei Punkten zu geben, so dass sie/er sich verbessern kann
  - nehmen an der Gestaltung eines Gruppenprojekts teil und bringen Ideen für bestimmte Teile ein.

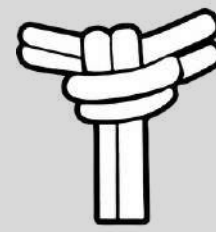


**Adults**



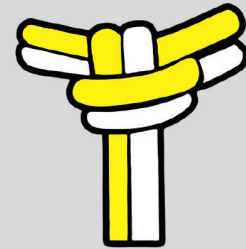
# Erwachsene

AB 18 JAHREN

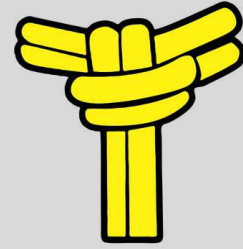


CORDA  
CRUA

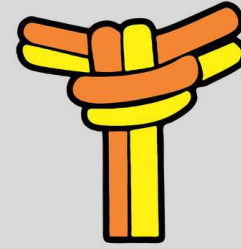
ALUNOS



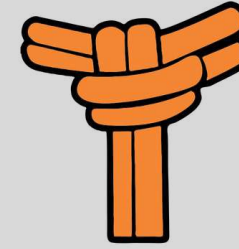
CORDA CRUA  
AMARELA



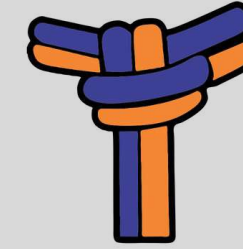
CORDA  
AMARELA



CORDA  
AMARELA  
E LARANJA



CORDA  
LARANJA

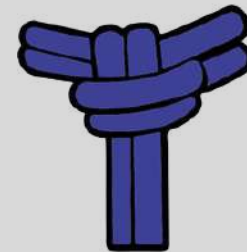


CORDA  
LARANJA  
E AZUL

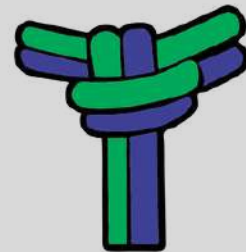
GRADUADOS

INSTRUTORES

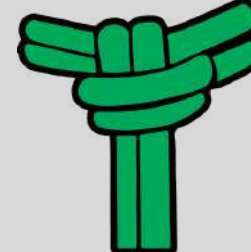
PROFESSORES



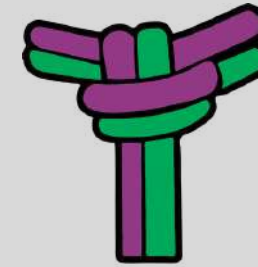
CORDA  
AZUL



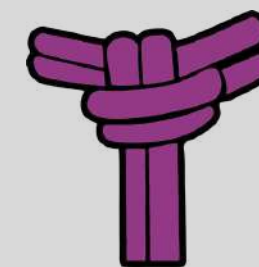
CORDA  
AZUL  
E VERDE



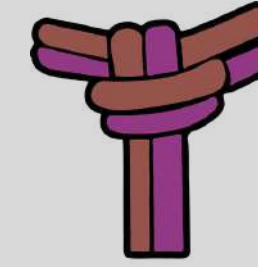
CORDA  
VERDE



CORDA  
VERDE  
E ROXA



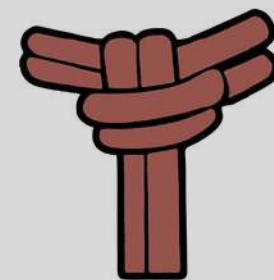
CORDA  
ROXA



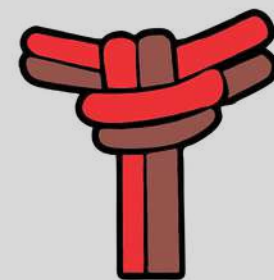
CORDA  
ROXA  
E MARRON

CONTRAMESTRES

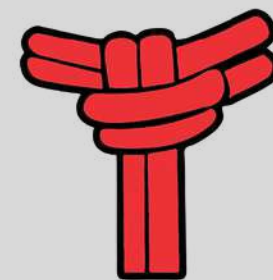
MESTRES



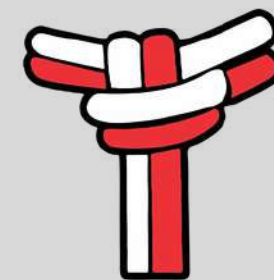
CORDA  
MARRON



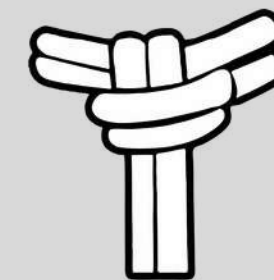
CORDA  
MARRON  
E VERMELHO



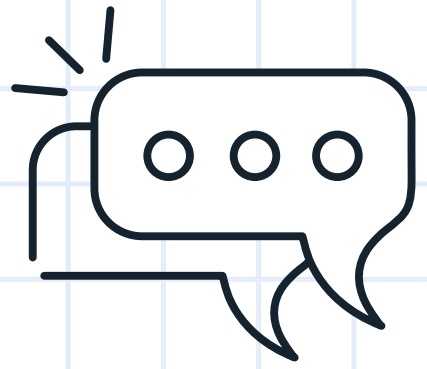
CORDA  
VERMELHA



CORDA  
VERMELHO  
E BRANCO



CORDA  
BRANCA



# Erwachsene

## Ideal Capoeira

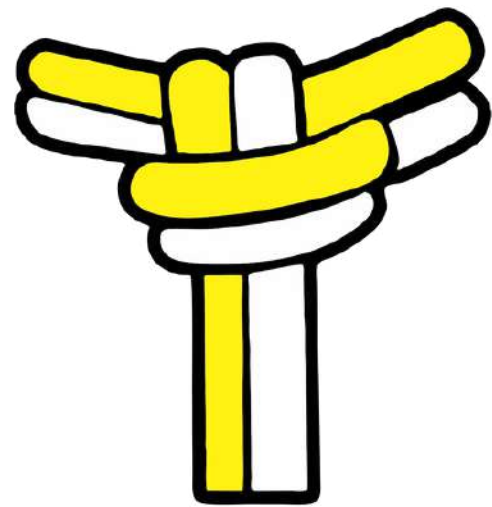
### GRADUATIONSSYSTEM

**Corda Crua** ist die "*Einstiegscorda*" und wird in Form einer kleinen Prüfung nach dem 4 Training zusammen mit der Uniform verliehen.

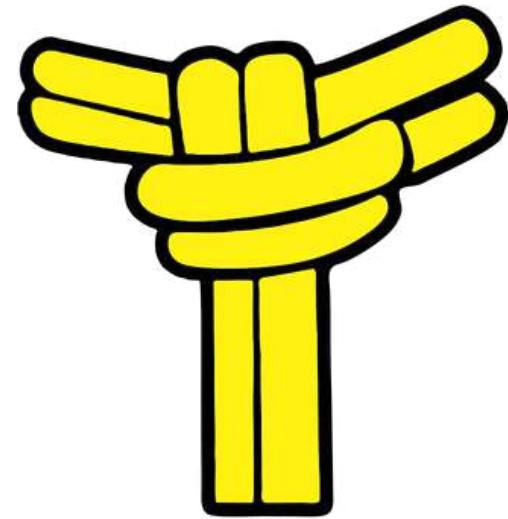
Die Voraussetzungen für die jeweiligen Graduation findet man in den jeweiligen Anforderungen. Die Trainingsjahre sind Richtwerte.

**Übung macht den Meister.**

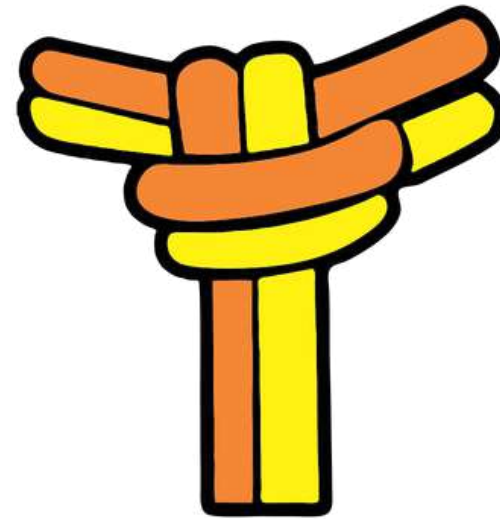
1° NIVEAU -  
ALUNO



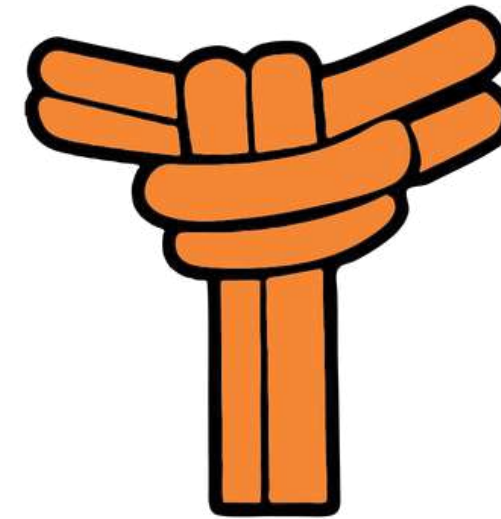
CORDA CRUA  
AMARELA



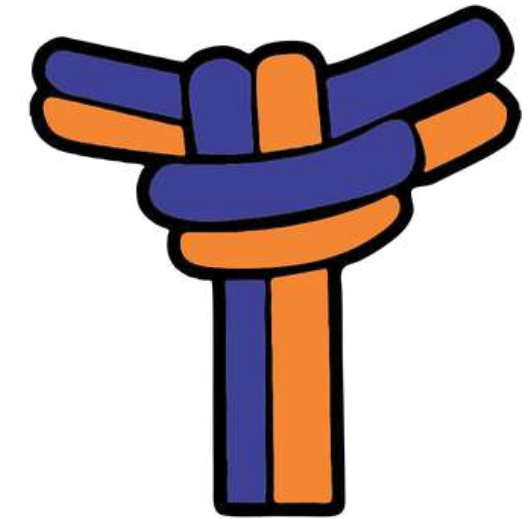
CORDA  
AMARELA



CORDA  
AMARELA  
E LARANJA



CORDA  
LARANJA



CORDA  
LARANJA  
E AZUL

- **ANFORDERUNG:** BASIS BEWEGUNGEN WIE GINGA, ANGRIFFE, VERTEIDIGUNGEN UND AKROBATIK KENNEN UND AUSFÜHREN KÖNNEN UND IN EINER ABFOLGE WIEDERGEHEN KÖNNEN.
- IN WEITERER FOLGE DIE INSTRUMENTE KENNENLERNEN, BENENNEN UND SPIELEN KÖNNEN.
- BASIC - SONGS, SINGEN, KLATSCHEN UND BEGLEITEN KÖNNEN.
- VERHALTENSWERTE WIEDERGEHEN KÖNNEN

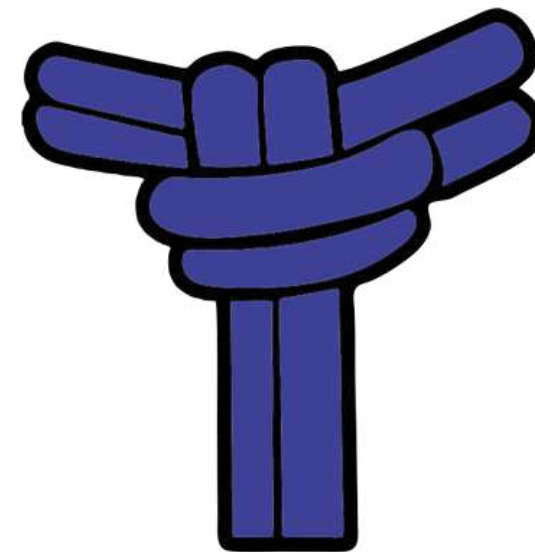
1- 6 JAHRE PRAXIS



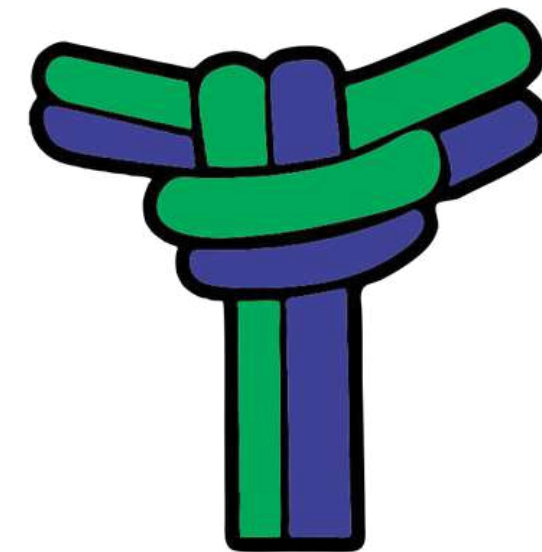
## 2° NIVEAU - GRADUADO

- DIE CAPOEIRISTAS ERWERBEN DEN GRAD "**GRADUADO**" AUF DIESER EBENE. ER KANN SOGAR IN DER LAGE SEIN, UNTER DER AUFSICHT IHRER LEHRER AUSZUHELFFEN. SIE HELFEN AUCH ALLEN NIEDER GRADUIERTEN CAPOEIRISTAS, DIE HILFE BENÖTIGEN. SIE HABEN EIN REPERTOIRE AN SONGS, UND BEHERRSCHEN SCHON MEHRERE INSTRUMENTE UND KÖNNEN EINE RODA ANLEITEN.
- ALS CAPOEIRISTA AUF DIESER EBENE HABEN SIE KENNTNISSE ÜBER DAS VERHALTEN IN DER RODA UND SIND IN DER LAGE ES OHNE GROSSE MÜHE ANZUWENDEN.

### GRADUADOS



**CORDA  
AZUL**

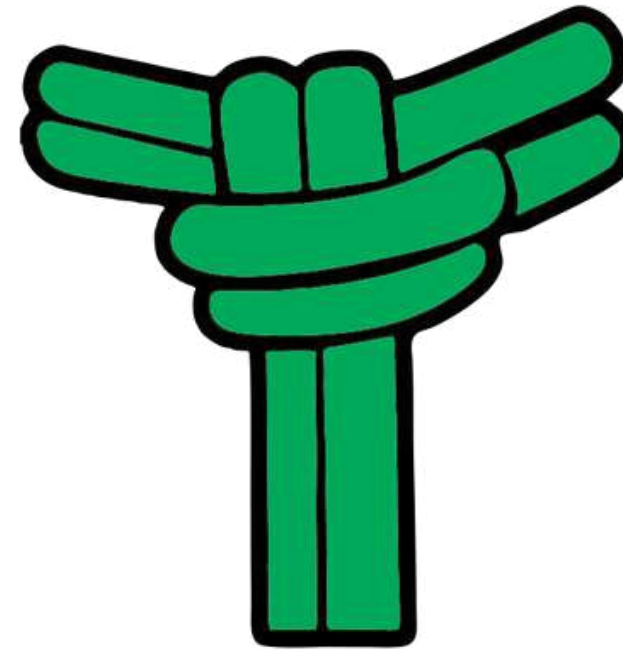


**CORDA  
AZUL  
E VERDE**

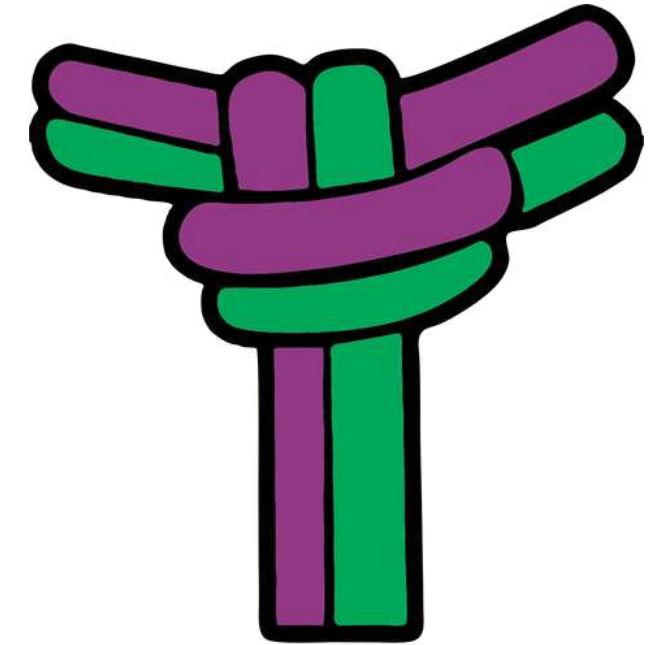
## 3° NIVEAU - INSTRUTOR

- DIE CAPOEIRISTAS ERWERBEN DEN TITEL **"INSTRUTOR"** AUF DIESER EBENE. IN DIESER POSITION MUSS ER DIE KOMPLETTEN ELEMENTE DER IDEAL CAPOEIRA CHARTA KENNEN UND WIEDERGEHEN KÖNNEN. KENNTNISSE ÜBER VERSCHIEDENE TRAININGSMETHODEN, MUSIK UND CAPOEIRASTILE SIND TEIL DES CAPOEIRISTAS.
- STÄNDIGE WEITERENTWICKLUNG AUF ALLEN EBENEN.
- ER IST SCHON VERTRAUT ÜBER PRÄZISE HISTORISCHE KENNTNISSE DER CAPOEIRA UND TRÄGT DIE PHILOSOPHIE DER GRUPPE WEITER. IM IDEALFALL IST ER BEREITS IM AUFBAU EINER EIGENEN GRUPPE UND AKTIV AM UNTERRICHTEN.

## INSTRUTORES



**CORDA  
VERDE**



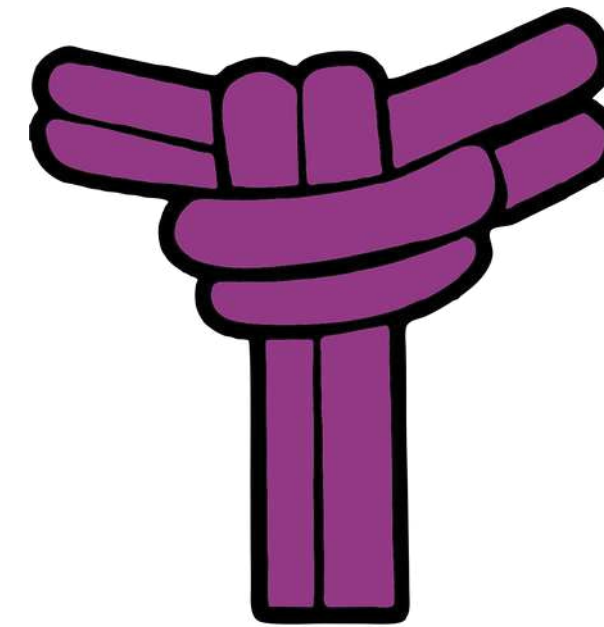
**CORDA  
VERDE  
E ROXA**

**12 - 16 JAHRE PRAXIS**

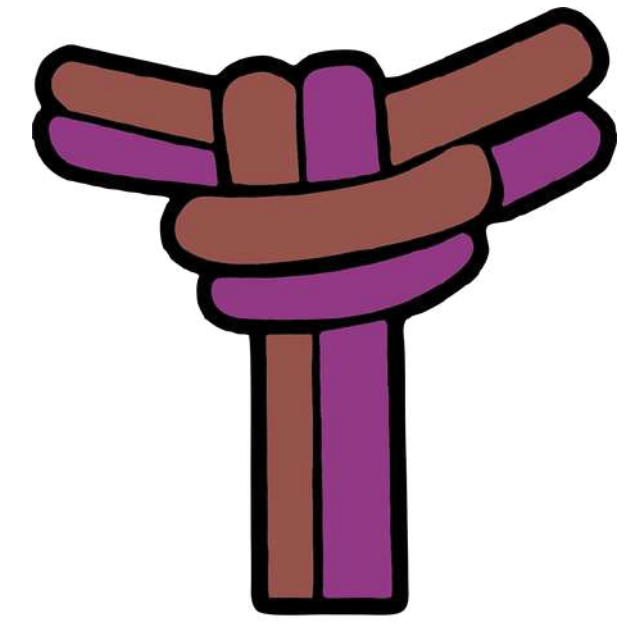
### 4° NIVEAU - PROFESSOR

- DIE CAPOEIRISTAS ERWERBEN DEN TITEL "**PROFESSOR**" AUF DIESER EBENE. IN DIESER POSITION MUSS ER DIE KOMPLETTEN ELEMENTE DER IDEAL CAPOEIRA CHARTA KENNEN UND WIEDERGEHEN KÖNNEN. KENNTNISSE ÜBER VERSCHIEDENE TRAININGSMETHODEN, MUSIK UND CAPOEIRASTILE SIND TEIL DES CAPOEIRISTAS UND SEINE EIGENE KREATIVITÄT FLIESST MIT EIN.
- DIE CAPOEIRA IST VON GROSSER BEDEUTUNG IN DER VERMITTLUNG UND AUSFÜHRUNG.
- ER SOLLTE AUF DIESER EBENE SCHON SEINE EIGENE ARBEIT VERFOLGEN UND SICH ALS CAPOEIRISTA WIEDERERKENNEN, EBENSO DIE BEDEUTUNG DER CAPOEIRA FÜR SICH UND ANDERE. IN DIESER POSITION WIRD ER ZUM VORBILD UND INSPIRATION FÜR ANDERE CAPOEIRISTAS.
- PRÄZISE HISTORISCHE KENNTNISSE DER CAPOEIRA.
- MIT GEWOHNHEIT UND LOCKERHEIT UNTERRICHT GEBEN.
- IMMER IN "GUTER" KÖRPERLICHER UND TAKTISCHER VERFASSUNG SEIN.
- EINEN STANDPUNKT ZU CAPOEIRATHEMEN HABEN.
- KONSTANTE FORTENTWICKLUNG.
- VERNETZUNG.
- SYSTEMATISCHE ARBEIT IN DER VERBREITUNG VON CAPOEIRA UND IHRER PRINZIPIEN.
- MANAGEMENT DER EIGENEN ARBEIT UND STRATEGISCHE MASSNAHMEN.

## PROFESSORES



**CORDA  
ROXA**



**CORDA  
ROXA  
E MARRON**

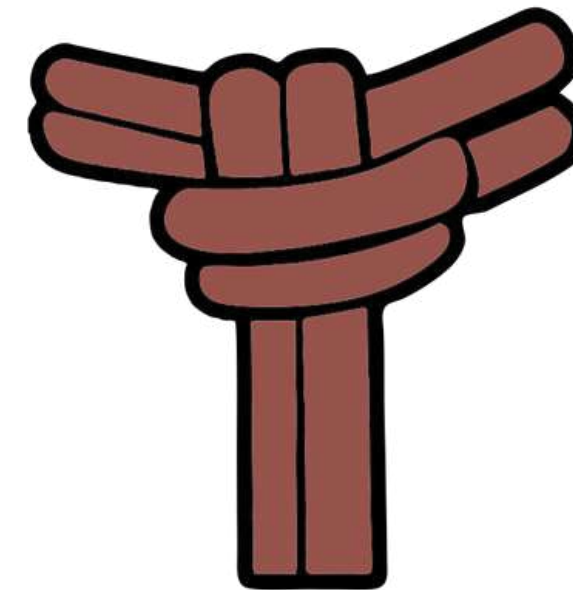
**16 - 20 JAHRE PRAXIS**



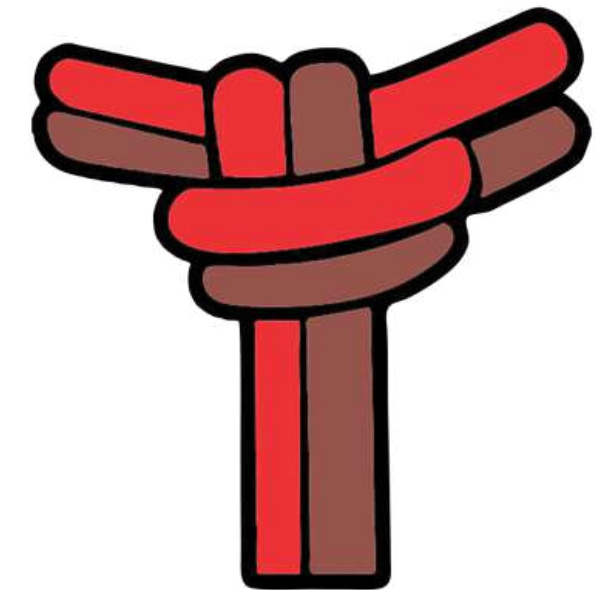
## 5° NIVEAU - CONTRAMESTRE

- **ANFORDERUNG:** DIE CAPOEIRISTAS ERWERBEN DEN TITEL "**CONTRAMESTRE**" AUF DIESER EBENE. DURCH SEINE LANGJÄHRIGE UND INTENSIVE AUSBILDUNG ALS CAPOEIRISTA HAT ER DIESEN GRAD VERDIENT UND SICH ALS BESONDERER SCHÜLER HERVORGETAN.
- DIE BESCHÄFTIGUNG MIT DER EIGENEN IDENTITÄT INNERHALB UND AUSSERHALB DER CAPOEIRA.
- PRINZIPIEN DER CAPOEIRA WEITERGEBEN UND DAFÜR STEHEN.

## CONTRAMESTRES



**CORDA  
MARRON**

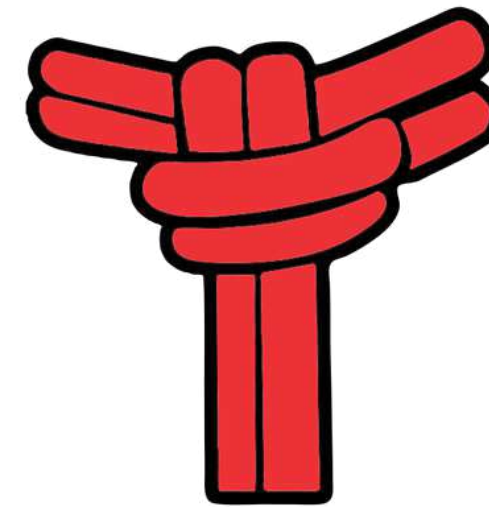


**CORDA  
MARRON  
E VERMELHO**

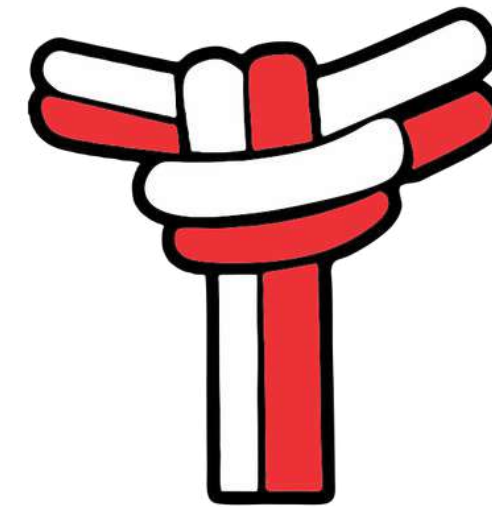
**20 - 25 JAHRE PRAXIS**

## 6° NIVEAU - MESTRE

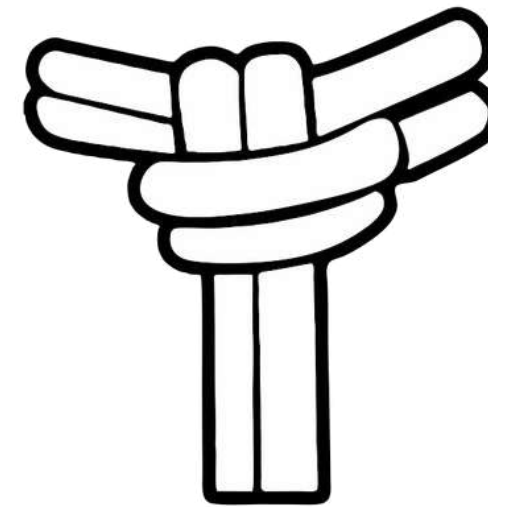
- **ANFORDERUNG:** AUF DIESER EBENE WIRD MAN "**MESTRE**" AUFGRUND DESSEN, WEIL MAN SEIN GANZES LEBEN DER CAPOEIRA GEWIDMET HAT.
- EFFEKTIVE ARBEIT ZUGUNSTEN DER CAPOEIRA.
- CAPOEIRISTISCHE VERANTWORTUNG.
- ERFAHRUNG MIT VERSCHIEDENEN MENSCHEN.
- BEURTEILUNG UND ANERKENNUNG DURCH ERFAHRENE MEISTER.
- PERSÖNLICHER ANSPRUCH, DIE LEHRE DER CAPOEIRA FORTZUFÜHREN.
- SCHÜLER AUSBILDEN FÜR DIE FORTFÜHRUNG DER GRUPPE.
- "**CORDA BRANCA**" STELLT DIE HÖCHSTE AUSZEICHNUNG DAR. AUF DIESER EBENE TRÄGT MAN AM MEISTEN VERANTWORTUNG FÜR SICH SELBST UND DIE GRUPPE.



**CORDA  
VERMELHA**



**CORDA  
VERMELHO  
E BRANCO**

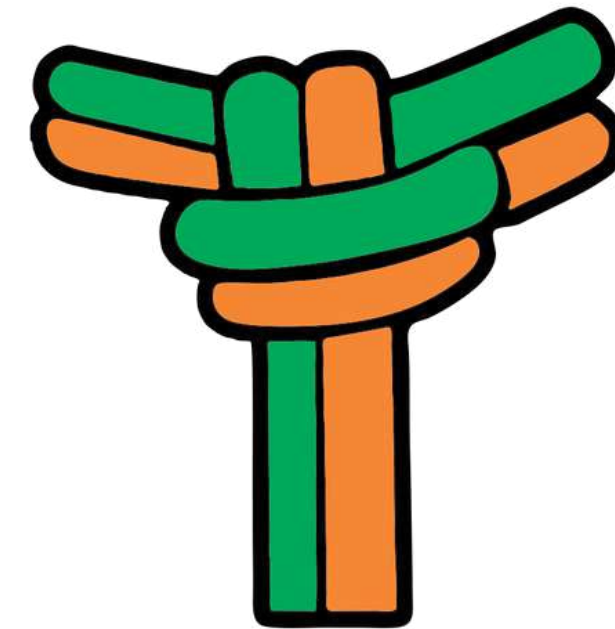


**CORDA  
BRANCA**

**MESTRES**

# ***ADAPTATION***

- CAPOEIRISTAS VON EINEM ANDEREN GRADUATIONSSYSTEM, DIE SICH DER GRUPPE IDEAL CAPOEIRA ANSCHLIESSEN, DURCHLAUFEN EINE ADAPTIONSPHASE. IN DIESER ZEIT DURCHLÄUFT DIE PERSON EINE EVALUIERUNG, BIS DAS KOMMITEE BZW. DIE MESTRES ENTSCHEIDEN, WELCHE GRADUATION DIE PERSON BEKOMMT.



**CORDA  
VERDE  
E LARANJA**





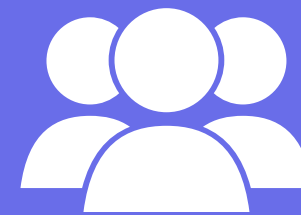
# Capoeira Charta



**Business**



**Fight**



**Social**



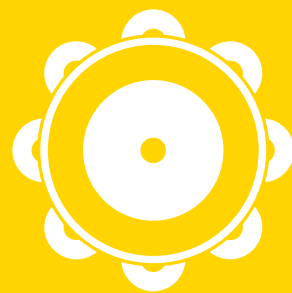
**Capoeira  
Elements**



**Academy**



**Sports**



**Arts**

## **Unsere Vision**

Wir möchten mit Capoeira eine Plattform bieten, die es Menschen aus allen Nationen, jeglichen Altern oder sozialen Hintergrundes ermöglicht, sich kreativ entfalten zu können. Wir ermutigen Menschen, das Wissen und Selbstvertrauen aufzubauen, um aktiv an der Gesellschaft teilzuhaben, und anderen Menschen mit unterschiedlicher ethnischer, religiöser oder sozialer Herkunft vorbehaltlos zu begegnen.

Unsere Aufgabe ist es Menschen mit ihren Potenzialen zu fördern und ihnen mittels Capoeira eine ideale Ausbildung zu geben, die sie auf die Welt und das Leben vorbereitet. Die Aufgabe unseres Vereins besteht darin, die Geschichte der Capoeira und die ständige Weiterentwicklung des Menschen und der Capoeira zu erforschen und diese in einer einfachen Weise wiederzugeben.



## **Ziel und Zweck**

Ziel und Zweck von Ideal Capoeira ist die Vermittlung von Werten, die auf spielerisch einfache und deutliche Weise vermittelt werden. Die Capoeira kann eine Ergänzung zu unserem Bildungssystem darstellen und präventiv wirken. Menschen aller Altersgruppen können ausgezeichnet durch Capoeira gefördert werden.


Das Ziel ist ein besser integriertes Zusammenspiel zwischen Körperwahrnehmung und -bewegung, Emotion, Denken und Handeln. Die Capoeira schafft grundlegende Voraussetzungen für den selbstverantwortlichen und kreativen Umgang mit den Herausforderungen des Lebens. Zudem versuchen wir die Zusammenhänge der modernen Welt und der Capoeirawelt aufzuzeigen und das Zusammenwirken derer auf einfache Weise zu vermitteln.

## Was bieten wir

Wir bieten klare Strukturen mit einem transparenten System und einer professionellen Ausbildung als „Capoeirista“ und Mensch. Die „Mestres“ und Initiatoren von Ideal Capoeira greifen auf eine langjährige, aktive und professionelle Ausbildung zurück, die traditionelle Werte der Capoeira mit modernen und aktuellen Methoden mischen und ständig aktualisieren.

**"Gute Erziehung braucht  
Vorbilder mit Charakter"**



A photograph of a martial arts studio. In the foreground, a man with a beard and a blue t-shirt is speaking to a group of children. The children are sitting on the floor, wearing white t-shirts and pants. The background shows more children and a banner with a logo. A large blue circle is overlaid on the center of the image, containing white text.

A TEACHER HAS TO BE  
INSPIRATIONAL,  
VIBRANT AND STRAIGHT  
ENOUGH TO CREATE A  
THIRST FOR  
KNOWLEDGE,  
NOT JUST TRANSMIT  
INFORMATION

IDEAL CAPOEIRA