

JOSÉ LUIZ OLIVEIRA CRUZ
(MESTRE BOLA SETE)



CAPOEIRA ANGOLA

DO INICIANTE AO MESTRE



Resumo de Capoeira Angola. Do Iniciante ao Mestre

Neste livro o autor apresenta um trabalho elaborado no qual procura mostrar todas as fases utilizadas no Centro de Cultura da Capoeira Tradicional Baiana com os requisitos necessários para que se atinja a condição de mestre.

O objetivo maior da obra é facilitar a aprendizagem e o ensino da capoeira angolana por meio de um metodologia simples e eficiente na qual o novo e o velho se completam dando origem a um processo de incorporação e assim gerando equilíbrio perfeito entre o jogo de baixo de cima de acordo com os ensinamentos dos mais antigos mestres baianos.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)