

# Capoeira escolar

mobile  
praxis

46

5|08 BASPO & SVSS



Capoeira erobert die Schulen. Das zwischen Tanz und Kampfsport angesiedelte Spiel, das Respekt und Kreativität verbindet, ist auch eine Reise in eine andere Kultur. Alle Schülerinnen und Schüler finden darin ihren Platz. Ohne jede Gefahr.

*Claude Grosjean, Fabio Luiz Loureiro*

*Redaktion: Raphael Donzel, Christine Martin*

*Fotos: Daniel Käsermann, René Hagj; Zeichnungen: Claude Grosjean; Layout: Monique Marzo*

► Capoeira ist ein Spiel, das in einem Kreis (Roda) stattfindet, der von einer unbestimmten Anzahl singender und Takt gebender Mitspieler gebildet wird. Im Innern der Roda bewegen sich zwei Spieler (Partner/Gegner), die einen Tanz aufführen, der zugleich eine Art Kampf darstellt. Doch: Sie kämpfen nicht gegen-, sondern miteinander. Bei Capoeira muss man den Mitspieler nicht schlagen, um zu zeigen, wer besser spielt. Die Mitspieler begegnen sich und machen sich damit eine Freude. Die Kombination von Rhythmus, Musikbegleitung, Grundschritt und integrierten akrobatischen Bewegungen siedelt Capoeira im Grenzbereich zwischen Tanz und Kampfkunst an.

In die Gestik fliessen einerseits Verteidigungs- und Angriffstechniken, andererseits Ausdrucks- und Akrobatikbewegungen ein und bilden zusammen eine Art von ritualisiertem Zweikampf. Capoeira wird in drei unterschiedlichen Formen praktiziert – Capoeira Angola, Capoeira Regional und Zeitgenössische Capoeira –, die alle ihre Instrumente, Rhythmen und Rituale sowie charakteristische Eigenarten und eine oder mehrere Hauptfiguren haben.

## Kein schwaches Glied

In der Schweiz wurde zu den drei bestehenden eine vierte Form entwickelt: Capoeira escolar, also eine Form, die insbesondere für die Schule gilt. Ihr Ziel ist es, alle Aspekte (Gesang, Musik, Bewegung) zu fördern, ohne die Schüler/-innen zu einer bestimmten Art von Gestik zu drängen. Ein weiterer Zusatznutzen dieses Spiels im Rahmen der Schule ist sein Integrationspotenzial: Alle nehmen auf die eine oder andere Weise an der Roda teil. Ein Schüler, der aufgrund einer Verletzung nicht Sport treiben kann, spielt dann beispielsweise ein Instrument.

Die vorliegende Praxisbeilage richtet sich an alle Sportlehrkräfte und/oder Erzieher/-innen, welche die Capoeira escolar im Unterricht einführen wollen. Auf der ersten Doppelseite finden sich die Grundlagen für Rhythmus und Gesang zur Begleitung der jungen Capoeiristas während der Einführung; die zweite gibt mit einigen Übungen Anstösse zur Unterrichtsvorbereitung in der Gruppe oder individuell. Die anschliessenden sechs Seiten sind der Ginga und den Grundbewegungen gewidmet. Sobald sie erarbeitet sind, lassen sie sich im Spiel zu zweit anwenden (fünf Etappen). Auf der letzten Seite kommt zum Ausdruck, dass sich Capoeira perfekt in einen interdisziplinären Rahmen einfügen lässt. //

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobilepraxis»): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen  
Fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

# Im Rhythmus

► Ohne musikalische Begleitung ist Capoeira nicht denkbar; darin unterscheidet sich Capoeira auch von allen andern ritualisierten Kampfformen. Instrumente, Händeklatschen und Lieder sind für Capoeira nicht nur bestimmend, sie beeinflussen auf das Spiel direkt.

Die Instrumente, die dabei zum Einsatz kommen: Berimbau, Atabaque, Pandeiro, Agôgô, Reco-Reco und Caxixí. Im Rahmen der Schule werden zum Händeklatschen hinzu nur Pandeiro und Atabaque benötigt.

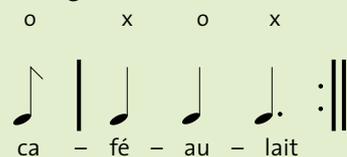
## Rhythmischer Milchkaffee

Der Basis-Rhythmus geht so:

### Silben

ca – fé – au – lait

### Schläge



Umsetzungsbeispiele (Auszüge aus der DVD «Capoeira escolar») finden Sie auf unserer Website:

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

## Pandeiro



ca – fé – au – lait

**Wie?** Vierteltakt. Pandeiro in einer Hand halten. Mit der Handfläche der anderen Hand in die Mitte, dann mit dem Daumen an den Rand schlagen, wieder mit der

Handfläche in die Mitte und dann mit dem Daumen auf den linken Rand schlagen und das Pandeiro kippen.

## Atabaque



ca – fé – au – lait

**Wie?** Vierteltakt. Mit der rechten Hand den rechten Rand, mit der linken Hand den

linken Rand, mit der rechten Hand die Mitte und schliesslich den Rand schlagen.

## Hände

**Wie?** Vierteltakt. Finger der einen Hand leicht anwinkeln, damit eine hohle Handfläche entsteht. Mit der anderen Hand da-

rauf klatschen. Dreimal in Folge, regelmässig. Intensität und Schnelligkeit variieren.

**Hinweis:** Drei Mal klatschen, ein Mal Pause.

Die Lieder werden immer auf Portugiesisch gesungen; sie erzählen die Geschichte der Capoeira und ihrer Meister sowie die eine oder andere Legende oder Intrige, die sich darum ranken.

## Lied

**Wie?** Vierteltakt. Zur Vereinfachung der Begleitung dreisilbige Wörter verwenden.

### Beispiele:

BE – RIM – BAU

CA – XI – XI («xi» wird «schi» ausgesprochen)

A – GO – GÔ

O – LE – LÊ

**Bemerkung:** Der gesungene Zugang zu Capoeira soll sich den Schülerinnen und Schülern gleich ab Beginn der Einführung erschliessen.

**Hinweis:** Drei Silben singen, Pause. Vierteltakt einhalten.

## Heilige Allianz



**Wie?** Mit dem Verantwortlichen einen Kreis (Roda) bilden. Schulter an Schulter in die Hände klatschen und sich dazu nach dem Rhythmus des Verantwortlichen bewegen. Intensität und Schnelligkeit variieren.

**Variante 1:** Der Verantwortliche befindet sich im Zentrum der Roda und bewegt sich vorwärts, rückwärts, nach links und nach rechts. Die Schüler versuchen immer denselben Abstand zum Verantwortlichen zu haben und zudem untereinander in Kontakt zu bleiben. Der Kreis muss geschlossen bleiben, damit die daraus hervorgehende Energie die Schülerinnen und Schüler anspricht.

**Variante 2:** Analog zu Variante 1, zusätzlich sollen die Schüler lernen, mit dem Nachbarn zur Linken oder zur Rechten zu reden, ohne aus dem Takt zu fallen.

**Wozu?** Aufmerksames Zuhören fördern, Gruppenzusammenhalt stärken.



## Die Anfänge

► Capoeira entstand Ende des 18. Jahrhunderts in Brasilien unter den als Sklaven aus den afrikanischen Kolonien der Portugiesen deportierten Schwarzen. Ursprünglich ist sie eine vorwiegend von ihnen verwendete Ausdrucksform, mit der sie quasi im Untergrund miteinander kommunizieren und gegen die Unterdrückung kämpfen konnten. Capoeira war lange marginalisiert, ist heute aber nicht nur erlaubt, sondern als brasilianisches Kulturgut anerkannt und hat in Brasilien den Status des Nationalsports.

## Spiegelbildlich

**Wie?** Sich zu zweit gegenüberstehen. Singen und Händeklatschen und dem vom Verantwortlichen gegebenen Rhythmus folgen. Beispiel: Der Verantwortliche gibt den Rhythmus vor, dann fügt er einen Gesang dazu (z. B. «Be-rim-bau»). Die Schülerinnen und Schüler wiederholen die Strophen.

**Variante 1:** Analog, aber die Schüler bewegen sich in der Halle.

**Variante 2:** Der Verantwortliche und die Schüler singen gleichzeitig verschiedene Lieder. Beispiel: «Lala ê la», «Olelê» usw.

**Wozu?** Genaues Hinhören und Aufmerksamkeit trainieren.

## Voller Energie

**Wie?** Eine Roda mit Musikbegleitung bilden. Konzentration auf den Zusammenhalt des Spiels und die Energie, die jeder Einzelne dazu beitragen kann.

**Wozu?** Körpersprache fördern, zum Mitmachen ermuntern.

## Sich ergänzen

**Wie?** Analog zur vorhergehenden Übung, aber der Verantwortliche spielt ein Instrument und die Schüler sind für den rhythmischen Teil verantwortlich.



# In aller Form

► Jedes Spiel erfordert eine spezielle Vorbereitung in der Gruppe. Bei Capoeira liegt das Hauptaugenmerk auf der Roda und ihrer Rolle.

## Gemeinsam



**Wie?** Einen Kreis bilden und sich die Hand reichen. Sich möglichst weit voneinander entfernen und sich dann wieder so stark wie möglich annähern, ohne den Kreis zu brechen. Die eigenen Grenzen und diejenigen der Partnerinnen und Partner ständig respektieren.

**Varianten:** Ohne loszulassen nach und nach den Oberkörper nach vorn beugen; aus sitzender Stellung eine Rolle rückwärts machen; in verschiedene Richtungen davonrennen.

**Wozu?** Hervorheben, dass man bei Capoeira escolar keine Gegner hat.

## Lockern



**Wie?** Im Kreis verschiedene Dehnungsübungen machen.

**Variante:** Analog, aber mit Übungen am Boden.

**Wozu?** Die Grenzen der Partner empfinden.

► Capoeira hört man nicht bloss mit den Ohren, sondern vor allem auch mit dem Herzen.

## Hallo!



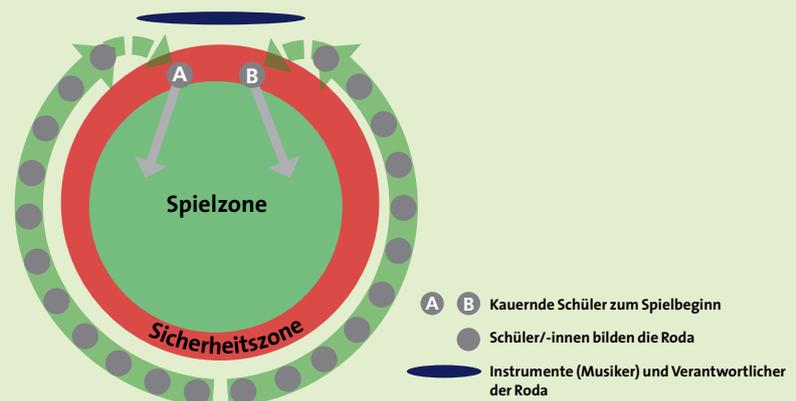
**Wie?** Sich frei in der Halle bewegen, den vom Verantwortlichen vorgegebenen Rhythmus respektieren und sich bei jeder Begegnung begrüßen. Begrüßungsform: sich in die Augen schauen, die Hand geben, Daumen ineinander schlingen, laut den eigenen Vornamen sagen.

**Variante:** Begrüßung mit einem anderen Körperteil (Schultern, Füße usw.).

**Wozu?** Den ganzen Körper einsetzen und beherrschen lernen. Begrüßungsritual einführen und Respekt vermitteln.

## Kommt in die Roda!

► Capoeira wird immer nach demselben Prinzip praktiziert: Eine Roda – ein Kreis bestehend aus einem Orchester mit mehreren Schlaginstrumenten und aus singenden und den Rhythmus der Spielleute aufnehmenden Zuschauern – und zwei Spieler, die am Eingang der Roda aufeinander zugehen, um zusammen zu spielen.



## Muskelkorsett



**Wie?** Drei bis vier Übungen zur Stärkung der Muskulatur ausführen. Schwerpunkt zunächst auf Qualität, dann auf Quantität legen. Erst im Stand trainieren, dann in Bewegung.  
**Wozu?** Kraft und Körperhaltung verbessern.

## Liegestütze



**Wie?** Verschiedene Arten von Liegestützen ausführen.  
**Wozu?** Kraft und Körperhaltung verbessern.

## Reaktionsfähigkeit



**Wie?** In Zweiergruppen. Schultern, Schenkel, Füße usw. des Partners berühren, ohne selbst berührt zu werden. Der Verantwortliche gibt Anfang und Ende der Übung mit einem Instrument bekannt. Sobald er zu spielen aufhört, stehen die Schüler sofort still. Intensität und Schnelligkeit variieren und so das unmittelbare Reagieren der Zuhörer fördern.

**Varianten:** Alle gegen alle (immer auf den Verantwortlichen hören); Kleinmaterial benutzen (Wäscheklammern, Schnüre, Ballone), das man am Sportanzug befestigt

**Wozu?** Aufmerksamkeit für das Gegenüber fördern, Grussritual zu Beginn und am Ende der Übung einführen, Ausweichbewegungen vor Abblockbewegungen begünstigen.

## Auf allen Vieren



**Wie?** Analog zur vorhergehenden Übung, aber auf allen Vieren (rücklings oder bäuchlings).

**Variante:** Einer der Spieler steht, der andere ist auf allen Vieren; der stehende Spieler muss hinter dem Rücken desjenigen vorbeigehen, der auf allen Vieren ist, um ihn zu berühren.



### Der Autor

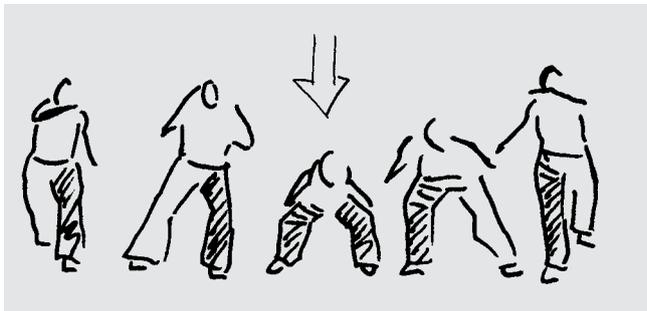
► Claude Grosjean ist Turn- und Sportlehrer am Französischen Gymnasium in Biel, Kunstturninstruktor (STV) und Capoeira-Lehrer. Er ist Träger des schwarzen Gürtels in den Disziplinen Judo, Aikido, Taekwondo und Jiu-Jitsu.

**Kontaktadresse:** [clgrosjean@bluewin.ch](mailto:clgrosjean@bluewin.ch)

# Beim Ausweichen

► Scheinangriffe und Ausweichbewegungen werden als erste unterrichtet. Sie bilden die Grundlage des Capoeira-Spielens und ermöglichen es, sich eine gute Stabilität anzueignen und sich einem Angriff zu entziehen. Je nach Bedarf können sie in verschiedene Richtungen ausgeführt werden: seitwärts, abwärts oder rückwärts.

## Cocorinha



**Wie?** Man geht breitbeinig in die Hocke. Die Bewegung mit dem Arm begleiten und dabei den Kopf schützen. Auf eine richtige Knieposition achten. Bewegung zuerst an Ort ausführen, dann harmonisch in die Gíngá-Bewegung einfügen.

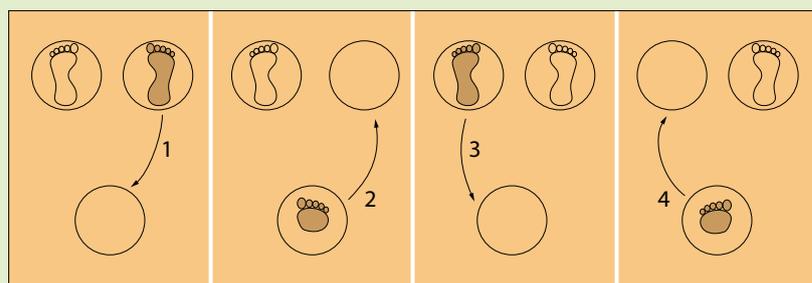
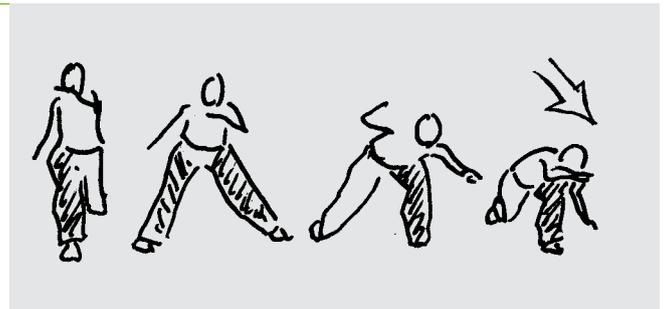
## Esquiva na gíngá



**Wie?** Aus der Position «Öffnung vorn» den Körperschwerpunkt absenken und dabei Schultern und Rumpf inwärts drehen. Die Drehung erfolgt auf den Fußspitzen, Blick nach vorn gerichtet. Bewegung an Ort ausführen, dann harmonisch in die Gíngá einfügen. Kopf muss zur Seite gedreht werden. Dies dient der optimalen Verteidigung, man ist tief und bietet möglichst wenig Angriffsfläche.

## Esquiva na gíngá invertida

**Wie?** Ausgangsposition wie bei der Esquiva na gíngá, aber die Rumpfdrehung erfolgt auswärts. Gesicht mit dem diagonal zum Standfuß liegenden Arm schützen. Bewegung zuerst an Ort ausführen, dann harmonisch in die Gíngá-Bewegung einfügen.

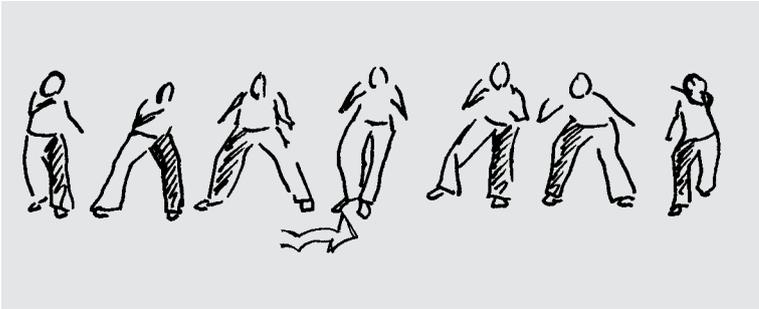


1. Stuhlposition 2. Öffnung vorn 3. Stuhlposition 4. Öffnung vorn

## Aus der Basis in die Kür

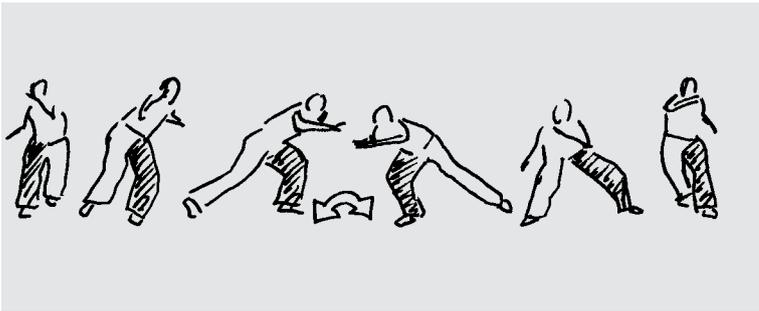
► Aus der Gíngá heraus, einer Bewegung, die abwechselnd Beine und Arme erfasst, entstehen alle Bewegungen – und in die Gíngá münden sie auch wieder. Sie macht den Swing des Spielers aus, eine Art unablässig fließendes Schaukeln, das dem persönlichen Ausdruck und der Kreativität viel Raum lässt und die verschiedenen Techniken miteinander verbindet.

## Deslocamento unilateral



**Wie?** Aus der Stuhlposition heraus einen Hüftschritt machen. Richtung links und Richtung rechts wiederholen.

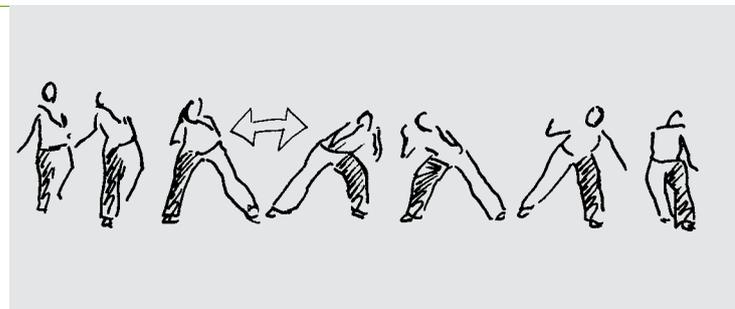
## Deslocamento bilateral



**Wie?** Im Moment, wo der hintere Fuß nach vorne kommt, Körpergewicht verlagern und den vorderen Fuß seitwärts wegdrängen. Der Rumpf ist in die Gegenrichtung gebeugt. In bodennaher Position bleiben und sich rasch wegbewegen. Bewegung wie Scheinangriff mit dem Körper.

## Pêndulo

**Wie?** Rumpf aus der Stuhlposition links und rechts seitwärts schwingen.



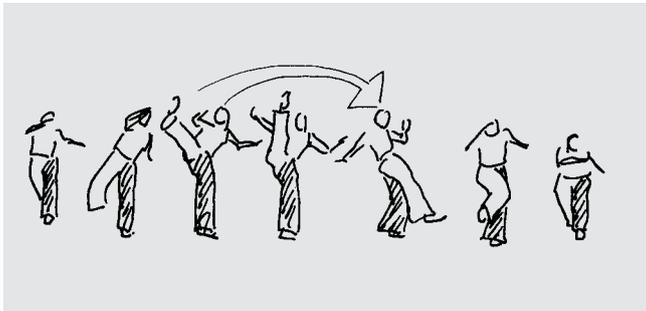
Capoeira für die Schule stützt sich auf ein Gesten-ABC mit fünf Grundbewegungstypen: Scheinangriffs- und Ausweichbewegungen, Angriffsbewegungen, Bodenbewegungen (Rasteira), akrobatische Bewegungen und Bewegungen, die den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen. Da letztere sehr schwierig und bisweilen riskant sind, werden sie in der vorliegenden Praxisbeilage weder gezeigt noch näher betrachtet.



# Zum Angriff

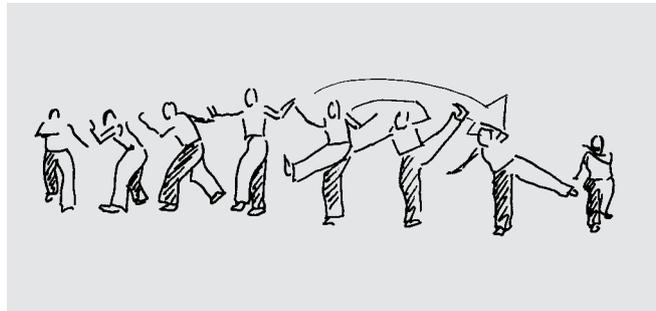
► Die Angriffsbewegungen machen den kämpferischen Aspekt der Capoeira aus. Sie können auf verschiedenen Ebenen und mit unterschiedlicher Geschwindigkeit ausgeführt werden. Die mit den oberen Gliedmassen erfolgenden Angriffe, die im Rahmen der Schule zu aggressiv sind, wurden absichtlich ausgelassen. Der Schwerpunkt wird auf runde Techniken gelegt, die langsamer ausgeführt werden und verständlicher sind als direkte Angriffe.

## Meia lua de frente



**Wie?** Aus der Position «Öffnung vorn» die Bewegung von aussen gegen innen zunächst nur mit gestrecktem Arm ausführen. Aus derselben Position die Bewegung anschliessend mit angewinkeltem, dann mit gestrecktem Bein ausführen. Ginga- und Meia-lua-de-frente-Bewegungen des linken, dann des rechten Beins.

## Queixada



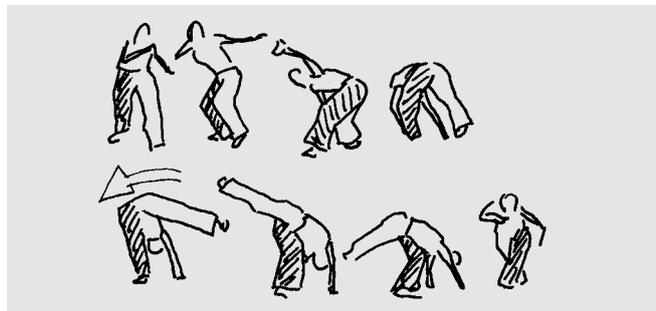
**Wie?** Aus der Position «Öffnung vorn» das vordere Bein verlagern, das hintere Bein nachziehen und die Bewegung von innen gegen aussen zunächst nur mit gestrecktem Arm ausführen. Die Bewegung anschliessend mit angewinkeltem, dann mit gestrecktem Bein ausführen.

## Armada



**Wie?** Aus der Position «Öffnung vorn» eine halbe Drehung an Ort ausführen (Arme bewegen sich mit, Blick nach vorn gerichtet). Aus dieser neuen Position heraus die Bewegung von innen gegen aussen mit zunächst angewinkeltem, dann gestrecktem vordern Bein ausführen. Sobald diese Bewegung sitzt, wird sie harmonisch in die Ginga eingefügt.

## Rabo de arraia



**Wie?** Aus der Position «Öffnung vorn» das vordere Bein verlagern und beide Hände auf dem Boden abstützen. Das vordere Bein ist angewinkelt, das hintere gestreckt. Zwischen den Beinen durchschauen und in die Ausgangsposition zurückkehren. Derselbe Bewegungsablauf, aber zusätzlich einen Halbkreis mit dem hinteren Bein ausführen und erst dann in die Ausgangsposition zurückkehren. Derselbe Bewegungsablauf, aber den Halbkreis schliessen, um wieder in die Position «Öffnung vorn» zu gelangen. Beginn mit einer Ginga links, dann rechts.

# Am Boden

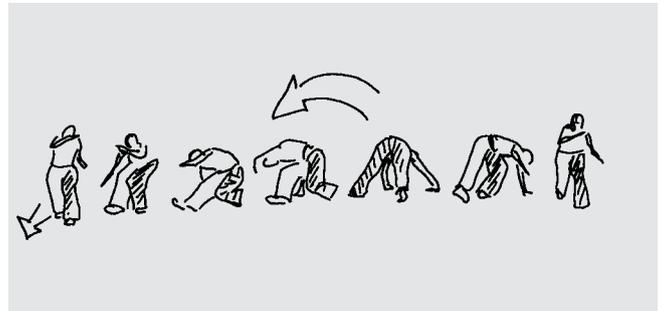
► Mit den Bodenbewegungen (Rasteira) lassen sich unterschiedliche Arbeitsebenen im Spiel verbinden und der Raum in der Roda besser ausnützen. Die Bewegungen am Boden spielen ausserdem eine Rolle beim Ausweichen, und man kann aus ihnen heraus akrobatische oder Angriffsbewegungen entwickeln.

## Negativa na ginga – rolê



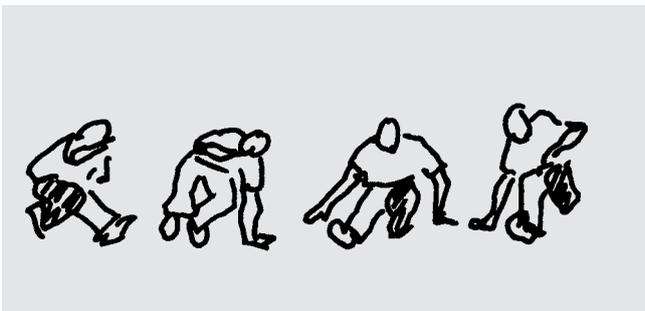
**Wie?** Aus der Position «Öffnung vorn» den Körper absenken, das Gewicht auf das hintere Bein verlagern, und mit der gegenüberliegenden Hand am Boden abstützen. Vorderes Bein verlagern, Seitwärtsbewegung ausführen, auf alle Viere gehen und zwischen den Beinen hindurchschauen. Rotation ausführen, um in die Position «Öffnung vorn» zurückzukehren. Bewegungen aneinanderreihen.

## Negativa avancada – Rolê



**Wie?** Aus der Position «Öffnung vorn» das hintere Bein nach vorne bringen und abgestützt auf das vordere Bein den Körper absenken. Gesicht gut mit dem diagonal zum Standfuss liegenden Arm schützen. Mit der Hand am Boden abstützen. Rolê wie vorher ausführen.

## Troca de negativa



**Wie?** Aus der Position «Negativa» (auf dem hinteren Bein sitzend, das andere Bein nach vorn gestreckt) Stütze und Richtung wechseln, um in die seitenverkehrte Position zu gelangen.

## Finta lateral – negativa – rolê



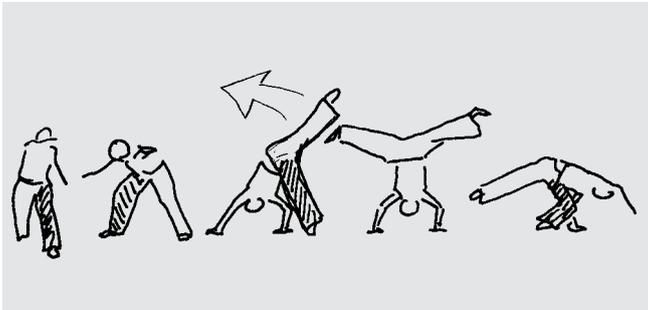
**Wie?** Einen Fuss nach vorn auf die Höhe des andern bringen. Rumpf beugen und den Boden mit der Hand berühren. Rotation auf den Zehenspitzen ausführen und auf der andern Seite in die «Negativa» hinuntergehen. Rolê aus der Position «Negativa» ausführen.



# Kunstvoll

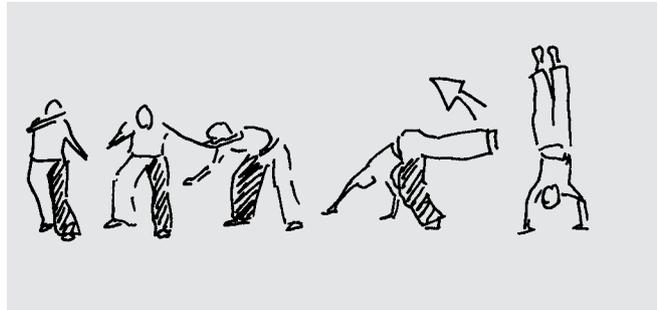
► Die akrobatischen Bewegungen werden nicht bloss aus Freude an ihrer Schönheit ausgeführt, sondern auch um elegant Distanz zum Partner zu gewinnen. Sie fördern die Kreativität im Spiel und verleihen ihm einen individuellen Charakter:

## Aú



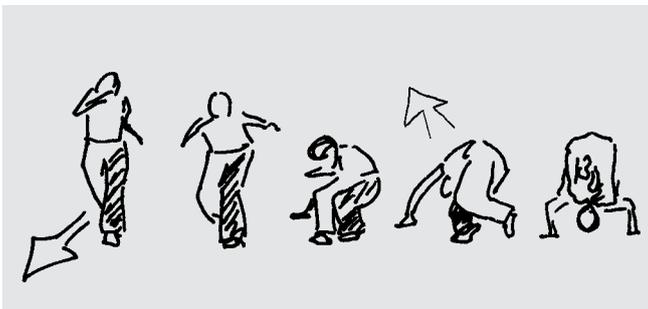
**Wie?** Bewegung im Viervierteltakt. Die vier Stützen bilden keine gerade Linie. Beim Aú sollen die Beine nicht gestreckt, die Arme leicht angewinkelt und die Finger inwärts gerichtet sein. Rad möglichst stark variieren. Zwei Partner stehen einander gegenüber, schlagen auf der einen, dann auf der andern Seite ein Rad und halten dabei ständig Blickkontakt.

## Bananeira



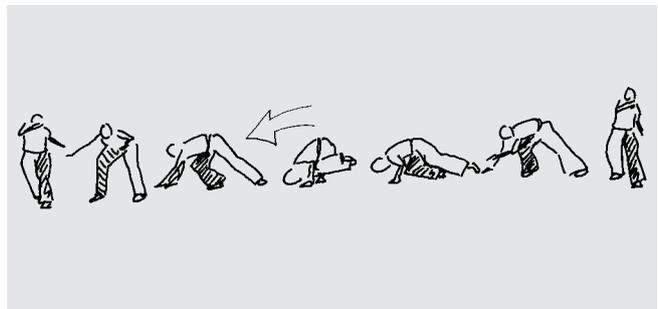
**Wie?** Arme angespannt und gestreckt, Hände am Boden. Beine leicht anheben. Dieselbe Bewegung, aber dabei versuchen, die Füße gegeneinander zu schlagen / aneinander zu reiben. Wer kann die beiden Bewegungen nacheinander ausführen? Neue Formen finden. Wer hält am längsten den Kopf unten und bleibt dabei im Gleichgewicht?

## Bananeira de angola



**Wie?** Stütze mit drei Bodenkontakten (in Dreiecksform). Zunächst kompakt bleiben. Hüften anheben, bevor die Füße in die Höhe schiessen. Methode wie bei der vorangehenden Bewegung.

## Queda de rins



**Wie?** Aus der Stuhlposition heraus eine Seite auswählen, auf dem Ellenbogen abstützen, die andere Hand vor sich hinhalten, um im Gleichgewicht zu bleiben. Zunächst können die Beine am Boden bleiben. Anschliessend eines der Beine angewinkelt, dann das zweite auf dem andern Arm absetzen.

# Zu zweit

► Um Teil einer Roda sein zu können, muss der Capoeirista drei Stufen durchlaufen: eine Bewegung nach der andern lernen und sie im Alleingang verbinden, mit einem Gegenüber spiegelbildlich trainieren und schliesslich mehrere Sequenzen miteinander kombinieren.

Trainieren zu zweit setzt das Einhalten einiger Grundregeln voraus:

- Langsam beginnen und immer vom Einfachen zum Schwierigeren gehen
- Geschwindigkeit und Amplitude anpassen
- Auf genügend grosse Distanz zwischen den Partnern achten
- Rollen klären (welcher Schüler greift an, welcher weicht aus?)

## Übung 1:

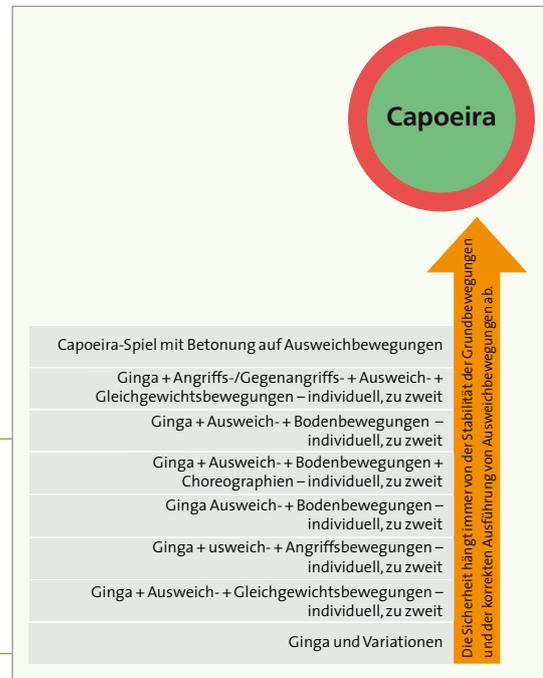
**Wie?** In Zweiergruppen. Eine Sequenz aus fünf Bewegungen ausführen.

## Übung 2:

**Wie?** In Zweiergruppen. Eine Sequenz aus einer einzigen Gruppe von Bewegungen ausführen.

## Übung 3:

**Wie?** Spiegelbildlich die von einem Partner vorgegebenen und ausgeführten Bewegungen nachmachen.



► Akrobatik in der Capoeira folgt keinen genauen technischen Kriterien. Sie muss aber unbedingt dem Sinn der Capoeira entsprechen.

## Sicherheitsempfehlungen

- Umgebungsbedingungen und Eigenarten der Teilnehmer berücksichtigen
- Lektionen immer mit Einturnen/Aufwärmen beginnen
- Sicherheitsvorkehrungen treffen:
  - Uhren, Schmuck usw. ausziehen
  - Keine zu weiten oder zu engen Kleider tragen
  - Strümpfe ausziehen
- Rituale wichtig nehmen
- Lieder, Rhythmus und Instrumente ins Zentrum stellen
- Werte wie Spass und Respekt in den Vordergrund rücken

# Spielen lernen

► Die Sensibilisierung für das Gegenüber, bei der vor allem der Blick geschult wird und der Capoeirista den körperlichen Ausdruck des Partners verstehen lernt, ist entscheidend, um zu zweit Capoeira spielen zu können.

Wichtig ist, die Schüler von allem Anfang an auf die Bedeutung des Blicks hinzuweisen. Jeder Aktion muss ein Blickkontakt vorausgehen. Die zweite goldene Regel, die es einzuhalten gilt, sobald komplexere und realistischere Abläufe eingeübt werden, besteht darin, den beiden Akteuren klare Rollen zuzuweisen, damit ein Dialog der Körper

entstehen kann. Mit anderen Worten zieht eine Aktion automatisch eine Reaktion nach sich, auf die wiederum eine Gegenreaktion folgt, so dass Spontaneität und immer flüssigere Abläufe solange gefördert werden, bis das Spiel harmonisch wird und die beiden Spieler intuitiv auf die Bewegungen des Partners eingehen.

Beim Angriff kommen ausschliesslich runde Techniken zum Zug, die langsamer und leichter auszuführen sind als direkte Angriffe. Bei jeder Übung sollen die Beteiligten auf grösstmögliche Harmonie untereinander hinarbeiten, nicht bloss auf Effizienz.

## 1. Etappe



**Wie?** A (in weiss) und B an Ort, in der Position «Öffnung vorn». A greift an (runde Technik) und B weicht aus.

**Bemerkungen:** Fussposition am Boden und Angriff variieren.

**Wozu?** Üben des Aktion-Reaktion-Prinzips.

## 2. Etappe



**Wie?** A greift in Bewegung (Ginga) an und B weicht an Ort aus.

**Variante:** B ist ebenfalls in Bewegung und reagiert auf die Angriffe von A.

**Bemerkungen:** Angriffe, Rhythmus der Angriffe, Distanz und Schnelligkeit der Ausführung variieren.

**Wozu?** Timing ausfeilen, Gefühl für Distanz und orwegnahme verbessern.

### 3. Etappe



**Wie?** A führt zwei runde Angriffe aus und B weicht mit einer Pendelbewegung des Rumpfs aus (Pêndulo) B nähert sich A, um ihm gegenüber zu stehen.

**Wozu?** Rumpfbeweglichkeit erhöhen, Stützen stabilisieren.

### 4. Etappe



**Wie?** Analog zur dritten Etappe, aber B entzieht sich dem zweiten Angriff, indem er zu Boden geht (Negativa – Rolê).

**Variante:** Während B seine Rolê ausführt, macht A eine Bananeira.

**Bemerkungen:** Rollen immer tauschen, wenn einer der Spieler zu Boden geht; Techniken variieren.

**Wozu?** Antworten und Arbeitsebenen vielseitiger gestalten.

### 5. Etappe



**Wie?** Analog zur dritten Phase, aber B entzieht sich dem zweiten Angriff mit einem Rad (Aú).

**Variante:** Wenn B sein Rad ausführt, macht A es ihm nach oder führt eine andere akrobatische Bewegung aus.

**Wozu?** Distanz als Ausweichmittel benutzen.

### Zur Erinnerung

- ▶ Es gibt grundsätzlich drei Prinzipien, einem Angriff auszuweichen:
  - Kombinierte Bein-Rumpf-Bewegung ausführen, damit der Schwerpunkt tiefer zu liegen kommt, und den Angriff begleiten, um höherer Effizienz in den Bewegungsabläufen zu erzielen (zur Erinnerung: die richtig gelaufene Ginga enthält 40 Prozent einer Ausweichbewegung).
  - Zu Boden gehen
  - Auf Distanz gehen

# Gefahrlose Duelle

► Bei allen Arten von Spielen kann man mit der Schnelligkeit und/oder der Distanz zwischen den Übungspartnern spielen. Je nachdem darf der Sicherheitsaspekt oder die Freude am und im Spiel nicht vernachlässigt werden. Besonders am Anfang soll langsam und mit genügend Distanz zwischen den Partnern geübt werden, um Kontrollverluste und damit jede Gefahr zu vermeiden (zentrale Bedeutung des Blickkontakts). Es geht auch hier darum, an Ausdruck und Kreativität zu arbeiten und dabei die Integrität und die Körpergrenze der Teilnehmenden zu respektieren. Sobald das Distanzgefühl und die Ausweichbewegungen eingeübt sind, kann der Lehrer die folgenden Spiele ins Auge fassen.

«Ein effizienter Stil ist immer das Resultat einer geduldigen Suche nach den Grundlagen.»

*(Jigoro Kano, «Begründer des Judos»)*

## Pausenspiel

**Wie?** Slangsamer bis mittelschneller Rhythmus. Zu jeder Zeit anhalten können, wenn die Musik unterbrochen wird, und im Gleichgewicht bleiben, bis die Musik wieder erklingt.

**Variante:** Zu Beginn der Roda oder nach einer Musikpause eine bestimmte Regel einführen: so rasch wie möglich zu Boden gehen, Akrobatik einfügen oder eine spezielle Technik anwenden usw.

## Ablauf einer Musterlektion

- 1 Begrüßung, Ziele formulieren
- 2 Stretching/Herz-Kreislauf-Training/  
Kraftübungen
- 3 Ginga (Variationen, Techniken)/Einüben  
einiger Bewegungen allein und/oder  
zu zweit
- 4 Rhythmus-/Liederteil
- 5 Thematisches Spiel (eventuell)
- 6 Roda (komplett mit Instrumenten/  
Liedern/Bewegung)
- 7 Auswertung der Lektion und Entspannung

## Spiel am Boden

**Wie?** Langsamer Rhythmus. Bewegungen in Bodennähe und langsam ausführen.

## Halbakrobatisches Spiel

**Wie?** Mittelschneller Rhythmus. So oft wie möglich Ebene wechseln und dabei die verschiedenen Techniken harmonisch aneinanderreihen. An geeigneten Stellen akrobatische Elemente einfügen.

## Vorgeschriebenes Spiel

**Wie?** Jedem Lied entspricht eine spezielle Regel. Beispiele: A spielt am Boden, B ist frei; beide Spieler müssen zu Boden gehen; abschliesslich runde Techniken; usw.

# Offene Türen

► Capoeira lernen bedeutet, nicht nur Gesten einzuüben, sondern sich auch die Rhythmen und Lieder sowie den Respekt vor den Ritualen und Fundamenten anzueignen. Es bedeutet auch, seine eigenen körperlichen Grenzen zu kennen und ...

- konstant im Dialog mit den verschiedenen Akteuren der Lektion zu bleiben.
- begleitende Aktivitäten zur Entspannung zu fördern (öffentliche Aufführung, Lektion mit theoretischem Schwergewicht, Videodokumente, neues Lied lernen).
- Herausforderungen anzubieten, die sich auf unterschiedliche Weise auflösen lassen.
- sich anderen Zugängen zu öffnen.
- Unterschiede zu akzeptieren und zu wagen, einen Platz in der Gruppe einzunehmen.
- sich in der Roda ohne Hintergedanken zu exponieren.
- sich mit Gesten und Worten an einer sozialen Aktivität zu beteiligen.
- in einer Roda unterschiedliche Funktionen ausüben zu können.
- das Wagnis auf sich nehmen, zu tanzen, zu singen und den eigenen Aktionen und denen der andern einen Rhythmus zu geben.
- zu spielen und seine ganze Energie weiterzugeben.

Capoeira lässt sich durchaus mit anderen Schulfächern oder Aktivitäten verbinden.

Die folgende Ideensammlung hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit:

- Geografie: Brasilien mit seinen kulturellen, politischen und gesellschaftlichen Aspekten.
- Geschichte: Sklaverei, Versklavung der Schwarzen, Geschichte Brasiliens.
- Sprachunterricht: Basiskenntnisse in portugiesischer Sprache erarbeiten.
- Bildnerisches Gestalten: Ausstellen von Zeichnungen oder Fotos.
- Musikunterricht: Lieder schreiben.
- Technisches Gestalten: Figuren modellieren, Instrumente bauen.
- Fak. Unterricht: Film über eine Roda drehen und präsentieren.
- Projektwoche: zum Thema Brasilien.
- Verschiedenes: Präsentation der Capoeira in der Schule oder ausserhalb des Schulrahmens.
- Tänze: Breakdance, Hip-Hop usw.
- Sportunterricht: Capoeira als Vorbereitung für andere Aktivitäten.



## DVD

Eine vom BASPO in Zusammenarbeit mit Claude Grosjean, Fabio Luiz Loureiro und seiner Gruppe Beribazu produzierte DVD über Capoeira für die Schule ist ab 2009 auf [www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch) erhältlich.

## Literatur

- Almeida, P. (2007): **Capoeira – Traditionen, Techniken und Grundlagen des brasilianischen Kampftanzes** (2007) Pietsch Verlag,
- Grischa, R. (2005): **Capoeira Camará – Brasilianische Leidenschaft zwischen Kampf und Tanz**, Schwarzkopf + Schwarzkopf
- Onori, P. (2002): **Sprechende Körper**. Edition Dia
- Hegmanns, D. (1998): **Capoeira – Die Kultur des Widerstandes**, Schmetterling Verlag

## Musik

Grupo Muzenza (2007): **Brazil – Capoeira e Berimbau und Capoeira**, Playa Sound  
 Diverse (2003): **Capoeira**, Challenge Records International

## Links

[www.beribazu.com.br](http://www.beribazu.com.br)

offizielle Website der Gruppe Beribazu, die sich hauptsächlich mit pädagogischen Aspekten der Capoeira beschäftigt

[www.capoeuropa.com](http://www.capoeuropa.com)

Europaweite Veranstaltungsinformationen rund um die Capoeira

# Der rechte Dreh



# mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

**Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobilepraxis und mobileplus**  
à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

**Bestellungen mobilepraxis und/oder mobileplus** à Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto).  
Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen  
mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren  
(Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement  
(3 Ausgaben für Fr. 15.-/€ 14.-)

deutsch  französisch  italienisch

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Einsenden oder faxen an:** Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen,  
Fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)