

Praxisbeilage 46: Capoeira escolar

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.

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, Grundschrift 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.

[Praxisbeilage 46: Capoeira escolar](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO