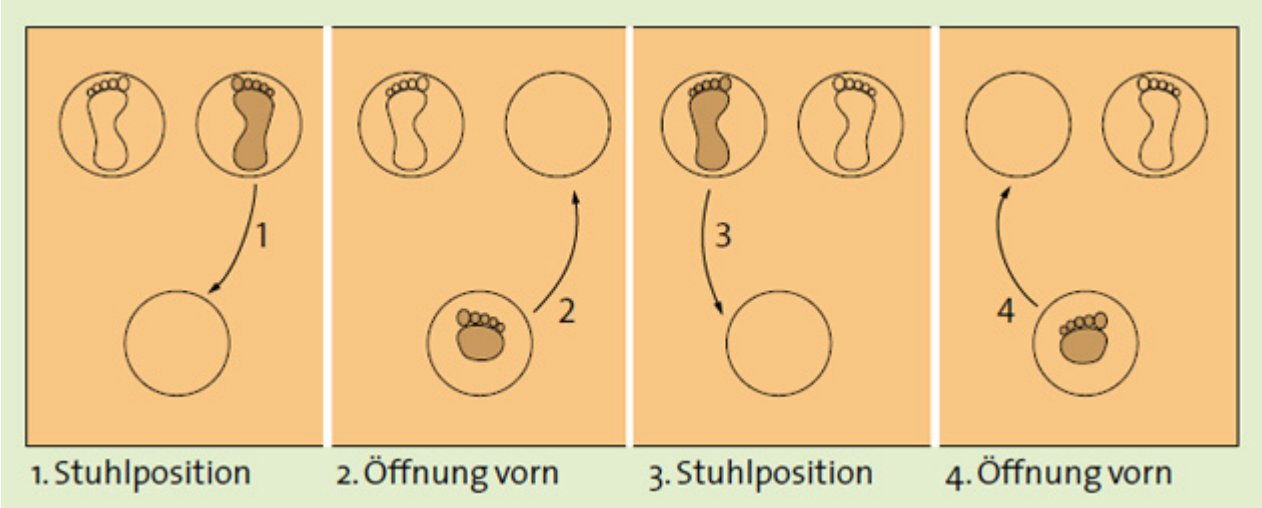
Capoeira escolar: Die Grundlagen des Capoeira

Die Ginga ist die Bewegungsgrundlage und die Roda das Spielfeld des Capoeira. Ein vertiefter Einblick zu den wesentlichen Elementen dieses Sports wird in folgendem Artikel gegeben.

Aus der Ginga heraus, einer Bewegung, die abwechselnd Beine und Arme erfasst, entstehen alle Bewegungen – und in die Ginga 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.



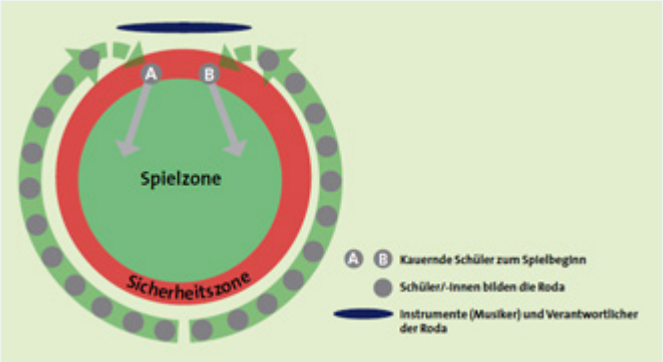
Capoeira für die Schule stützt sich auf ein Gesten-ABC mit fünf Grundbewegungstypen:

- Scheinangriffs- und Ausweichbewegungen
- Angriffsbewegungen
- Bodenbewegungen (Rasteira)
- Akrobatische Bewegungen
- Bewegungen, die den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen.

Da letztere sehr schwierig und bisweilen riskant sind, werden sie in einigen Übungen auf mobilesport.ch noch näher betrachtet.

Video downloaden (wmv): Ginga Video downloaden (mov): Ginga

Alle Videos stammen aus der preisgekrönten DVD: Capoeira escolar
Die DVD soll Nichtspezialisten einen sicheren Zugang zu Capoeira vermitteln. Dabei werden zwei Themenkreise angesprochen: Was ist Capoeira? Wie wird Capoeira unterrichtet? Sie bietet Grundlagen in Rhythmus und Gesang in Verbindung mit Capoeira. Sie soll die motorisch notwendigen Grundlagen schaffen, um Capoeira zu praktizieren. Die CD beinhaltet ein Lehrmittel zum Thema sowie Fotos.



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.

Quelle: mobilepraxis 46/2008, Claude Grosjean, Fabio Luiz Loureiro

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO