

## Capoeira escolar: Eine andere Seite Brasiliens

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

Was man heute unter Capoeira versteht, entstand Ende des 18. Jahrhunderts in Brasilien unter den als Sklaven aus den afrikanischen Kolonien der Portugiesen deportierten Schwarzafrikanern. 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 eines Nationalsports.



Capoeira: Ein Sport in dem Musik und Bewegung perfekt kombiniert werden.

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.

### **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.

## **Kein schwaches Glied**

In der Schweiz wurde zu den drei bestehenden eine vierte Form entwickelt: Capoeira escolar, eine Form, die sich insbesondere für die Schule eignet. 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.

[Capoeira escolar auf mobilesport.ch](#) richtet sich an alle Sportlehrkräfte und/oder Erzieher und Erzieherinnen, welche die Ausdrucksform im Unterricht einführen wollen. Es werden die Grundlagen für Rhythmus und Gesang zur Begleitung der jungen Capoeiristas während der Einführung erklärt und einige Übungen und Anstösse zur Unterrichtsvorbereitung in der Gruppe oder individuell bereitgestellt. Capoeira lässt sich perfekt in einen interdisziplinären Rahmen einfügen.

## **Sicherheit**

- 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

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**