Capoeira escolar: Spielen lernen

Dieses Hilfsmittel veranschaulicht den Übergang von einer Könnerstufe zur nächsten. Vor allem das Bewusstsein um den Blickkontakt und das geschickte Lesen der Körpersprache des Spielpartners sind entscheidende Lernschritte, um das Capoeira-Spiel zu zweit zu meistern.

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.

Aktion und Reaktion

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: eine Aktion zieht automatisch eine Reaktion nach sich, auf die wiederum eine Gegenreaktion folgt, 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.

Capoeira escolar: Spielen lernen (pdf)

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO