

Capoeira escolar – 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.

Wozu? Üben des Aktion-Reaktion-Prinzips.

Bemerkungen: Fussposition am Boden und Angriff variieren.

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 orwagnahme 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 – Rolé).

Variante: Während B seine Rolé 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 benützen.

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