



Capoeira

Die etwas exotische „Kampftanz-Stunde“

Vorbemerkungen/Ziele

Capoeira wurde von Sklaven, die von Afrika nach Brasilien verschleppt wurden, ausgeübt. Ihnen wurde es verboten jegliche Art des Kampfes auszuüben. Daraus ist dann „der getarnte Kampftanz“ entstanden. Capoeira besteht aus tänzerischen, akrobatischen und kämpferischen Elementen.

Heutzutage „spielen“ (nicht „kämpfen“) die Capoeirista miteinander. Distanz, Selbsteinschätzung sowie Fremdeinschätzung sind hierbei besonders wichtig, z.B. verlaufen Tritte nur knapp am Körper vorbei. Der gespielte Kampftanz wird für gewöhnlich musikalisch untermalt – es werden einfache Lieder aus der Zeit der Sklaverei gesungen, es wird im Takt geklatscht und Instrumente werden gespielt (Hauptinstrument: Berimbau). Capoeira stärkt sehr stark das soziale und gemeinschaftliche Miteinander, genauso aber auch die individuelle Kreativität. Die körperliche/motorische Entfaltung des Einzelnen steht beim Capoeira-Training besonders im Vordergrund.

Hinweis:

Die Bezeichnungen für die verschiedenen Bewegungen können je nach Übersetzung (minimal) variieren.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

● Begrüßung und Einführung in die Thematik

- Die TN sitzen im Kreis.

Die Übungsleitung (ÜL) benennt das Stundenthema und erzählt Interessantes zu den Hintergründen von Capoeira.

Weitere Informationen unter: <http://de.wikipedia.org/wiki/Capoeira>

● Flag-Football (Variation)

- Jede/r TN befestigt ein Tuch abziehbar am Hosensbund.

Ziel des Spiels ist es, so viele Tücher wie möglich in einer bestimmten Zeit zu erbeuten, das eigene Tuch dabei aber möglichst nicht zu verlieren.

● Wäscheklammerspiel

- Die TN bilden Paare.

Zwei Spieler/innen stehen sich gegenüber und versuchen, die gegnerische Wäscheklammer zu entwenden.

Partner/innen-Wechsel einbauen

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten und länger

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (ca. 18 bis 35 Jahre)

Material:

Tücher und Wäscheklammern

Je nach Bedarf:

Musikinstrumente (Trommel etc.)

Musik:

„Best of Capoeira“

www.capoeira-music.net

Lieder und Songtexte (teilweise englische Übersetzung vorhanden)

Ort:

Sporthalle, gerne auch Wiese oder sandige Fläche

Absichten und Hinweise

- ◎ Auseinandersetzung mit der Geschichte: Verantwortung und Wertvorstellungen werden vermittelt.

Die Basis für respektvolles Miteinander wird geschaffen.

- ◎ Die Distanzeinschätzung und das periphere Sehen werden trainiert. Spielerisch wird der Körper aufgewärmt, die Motivation wird gesteigert und die Stimmung aufgelockert.

- ◎ Die Aufmerksamkeit und das Zer-Kampfverhalten werden erprobt.

- ✔ Die Wäscheklammer(n) können beliebig an der Kleidung positioniert werden z.B. Schulter, Bauch etc.

Trends
12.2014



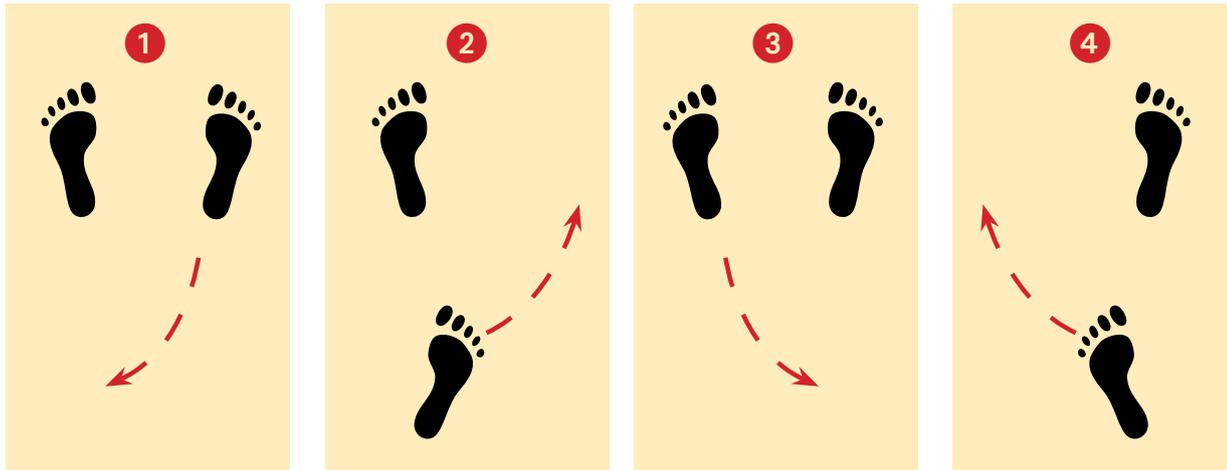
Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (25–30 Minuten)

● Basis-Grundschrift: Die Jinga

1. Aus dem Parallelstand wird ein Fuß, leicht versetzt hinter den anderen gesetzt.
2. Zurück in den Parallelstand
3. Nun dasselbe auf der anderen Seite.

Durch die Wiederholung ergibt sich eine fließende Bewegung.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Erlernen von Grundschriften des „Kampftanzes“
- ✔ Von Vorteil ist es, sich als ÜL vorher Videos o.Ä. dazu anzusehen.
JINGA-Video:
www.youtube.com/watch?v=l-5Vy3ySs_0

● Jinga mit Armbewegung

Wenn das rechte Bein hinten ist, wird der rechte Arm vor dem Kopf gebeugt (= Schutzposition).
Die andere Seite verhält sich analog dazu.

● Jinga im Bewegungsfluss

Gemeinsam werden die Schritte Stück für Stück erprobt, bis es fließend klappt.

● Jinga mit Partner/Partnerin

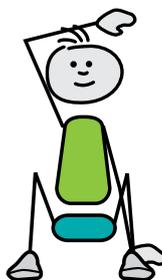
- ⊙ Die TN bilden Paare.

Partnerweise (gegenüberstehend) wird die Jinga spiegelverkehrt geübt.

● Abwehrhaltung: Cocorinha

Die Bewegung:

- Stand in der Hocke
- Ablage der Hand als Stütze auf dem Boden
- der andere Arm wird in Schutzposition gehalten



● Jinga und Cocorinha

Anstelle des Parallelstandes wird die Cocorinha in den Grundschrift eingebaut.

- ✔ Die Arme sind zum späteren Schutz wichtig.

- ⊙ Gleichgewicht, Ausdauer und Beweglichkeit werden geschult.

- ✔ Musik kann helfen, die Rhythmusfähigkeit zu üben.

- ✔ Die ÜL beobachtet und gibt bei Bedarf weitere Hilfestellungen: Rücken gerade – große Schritte – Gelenke nicht durchstrecken etc.

- ✔ Die neuen Schritte können, je nach Lerngeschwindigkeit, mehr Zeit erfordern.

- ✔ COCORINHA-Video:
www.youtube.com/watch?v=0nGSI_fGNZg

- ✔ Bei Knieproblemen die Hocke nicht so tief ausführen.

- ✔ Die ÜL beobachtet und gibt bei Bedarf weitere Hilfestellungen

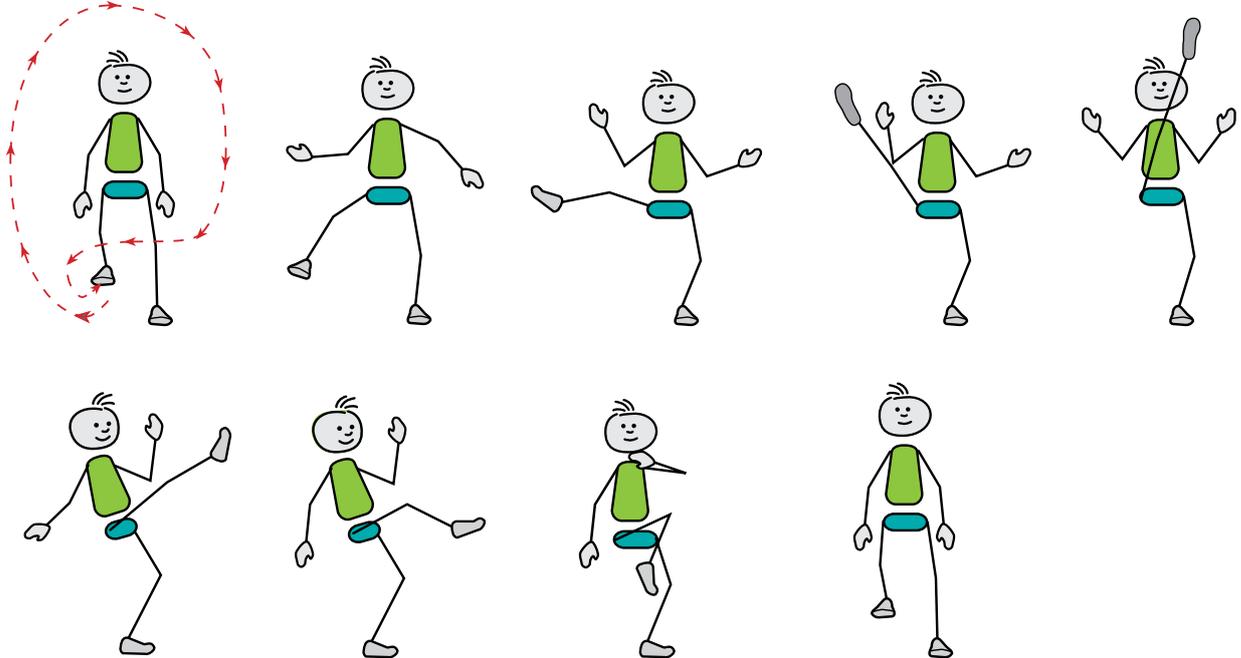


Stundenverlauf und Inhalte

● Tritt: Meia Lua de frente

Der hintere Fuß wird (von hinten beginnend und endend) in einer großen runden Bewegung – von außen nach innen – getreten.

Der Tritt ist ein Betäubungsschlag in Richtung Kopf und gleicht einem Scheibenwischer/Halbkreis.



Absichten und Hinweise

👉 MEIA LUA DE FRENTE-Video:

www.youtube.com/watch?v=I5jXik8O620

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Zusammensetzung: Jinga und Cocorinha und Meia Lua de frente

- 👉 Die TN bilden Paare.

Die Partner/innen machen die Jinga (bei Unsicherheit: Abstand vergrößern) und bauen den Tritt sowie die Abwehr ein.

AUSKLANG (15 Minuten)

● Rhoda

- 👉 Die Gruppe steht in einem Innenstirnkreis.

Zwei Freiwillige probieren ihr Capoeira innerhalb dieses Kreises aus – sie können jederzeit abgelöst werden.

Die Personen außerhalb klatschen zur Musik (CD), begleiten mit Musikinstrumenten (Trommel, Rasseln ...) und Gesang.

● Reflexion

- 👉 Die Gruppe sitzt im Kreis.

Die TN tauschen ihre Erfahrungen aus.

- 👀 Die Selbstsicherheit, Selbstkontrolle und das Selbstbewusstseins werden erhöht.

- 👉 Warnzeichen für ein rechtzeitiges Reagieren einbauen.

Der/die Partner/in sagt Bescheid: „Achtung Tritt!“, damit der/die Partner/in rechtzeitig in die Hocke/Cocorinha gehen kann.

- 👀 Ein einmaliges Capoeira-Gefühl wird gegeben. Es werden Koordination, Rhythmus, Körperausdruck und der Umgang mit Grenzsituationen (Ausweichmöglichkeit) gestärkt.

- 👉 Im Internet finden sich (langsame – schnelle) Capoeira-Lieder. Siehe Musikhinweise unter Material

- 👉 RHODA Video:

www.youtube.com/watch?v=u3PeOOZHhUc

- 👀 Erfahrungen werden ausgetauscht.

- 👉 Wurde der/die Partner/in besser kennengelernt?