

Arsenij Lifschiz



Konzept: Capoeira an Grund – und Hauptschulen

Capoeira gilt als eine brasilianische Kampfsportart, die zu Zeiten der Sklaverei aus dem Grundbedürfnis sich zu verteidigen entstanden ist.

Im Laufe der Zeit ist die Notwendigkeit zur Selbstverteidigung nach und nach gewichen und man fing an, Capoeira einfach nur zum Spaßigen Zeitvertreib zu „spielen“.

Traditionell wird bei der Capoeira zu zweit miteinander (nicht gegeneinander) gespielt, während der Rest außenrum einen ausreichend großen Kreis - die Roda - bildet und die beiden Spieler mit Musik und Gesang begleitet. Dabei verbindet das Spiel Kampfelemente, Akrobatik und Ästhetik, weshalb man dafür auch manchmal den Begriff „Kampftanz“ verwendet.



Die 3 Instrumente, Atabaque (Trommel), Pandeiro (Schellentamburin) und letztlich Berimbau (Klangbogen), werden von jedem mit der Zeit erlernt, sodass jeder Spieler in der Roda jede Rolle einnehmen kann.

Der Rhythmus, der in der Regel vom Lehrer durch das Berimbau vorgegeben, von den anderen Instrumenten verstärkt und durch das Klatschen in der Roda begleitet wird, gibt auch die Art des Spiels vor. Er kann es beschleunigen und verlangsamen, spannen und entspannen.



Die Musik und das Mitsingen und Verstehen der traditionellen Gesänge wird von einer Einführung in die portugiesische Sprache begleitet.

Durch das breite Bewegungsspektrum werden die verschiedenen Körperteile gleichmäßig trainiert und deren Flexibilität aufgebaut.

Körperkontakt gibt es bei der Capoeira keinen, die Abfolge von Angriff und Verteidigung wird in einer Form praktiziert, die Verletzungen vermeidet. So fördert das gemeinsame Spiel eher die Fähigkeit zu taktischem Denken und Improvisation.

Als sportliche Betätigung baut Capoeira Stress und damit auch Aggression ab und steigert gleichzeitig das Selbstwertgefühl. Dies und die Form des respektvollen sozialen Umgangs, in dessen Rahmen der Unterricht und das Spiel geführt werden, dienen in hohem Maße der Gewaltprävention.

Capoeira ist für Jungen und Mädchen gleichermaßen geeignet und kann in allen Klassenstufen und natürlich auch in klassenübergreifenden Gruppen durchgeführt werden.