



# Capoeira – Teil 2

Eine Kunst wie keine andere!

## Vorbemerkungen/Ziele

Im Capoeira sind die Spieler/innen in ständiger Bewegung. Drehtritte, Sprungtritte, Akrobatik und enorme Flexibilität machen es zum wahren Hingucker und perfekten Ganzkörpertraining.

Neben dem körperlichen Aspekt schult Capoeira auch die künstlerische Seite – Musik, Kreativität, persönliches Können und Improvisation machen jede Rhoda zum einzigartigen, gemeinschaftlichen Erlebnis.

Die körperliche Kommunikation gegenüber dem Partner/der Partnerin ist hierbei von enormer Bedeutung. Durch Intuition, Erfahrung, Vertrauen und Gutmütigkeit, entsteht ein Zusammenspiel von Angriff und Abwehrbewegungen, die teilweise nur knapp aneinander vorbeilaufen.

### Hinweise:

- Die Bezeichnungen für die verschiedenen Bewegungen können je nach Übersetzung (minimal) variieren.
- Das Anschauen von Videos zu den verschiedenen Bewegungen kann hilfreich sein.
- Weitere interessante Informationen zu Capoeira findet man unter <http://de.wikipedia.org/wiki/Capoeira>.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

- **Begrüßung und Einstimmung in das Thema**
- Die TN sitzen im Kreis.

Fragen nach dem Befinden und Motivation aufbauen.

### ● 10-Touch

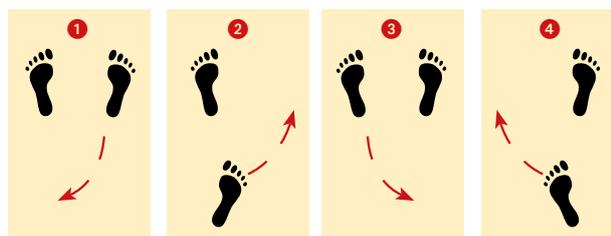
- Die TN bilden zwei Mannschaften.

Ziel ist es, sich den Ball innerhalb der Mannschaft 10 mal ungestört zu zu passen, ohne dass der Ball fällt oder ein Rückpass gespielt wird.

### ● Jinga (Grundschrift)

- Die TN bilden Paare.

Partnerweise wird die Jinga geübt. Partner/innen-Wechsel



Wiederholung des Grundschriftes aus „Capoeira“ (Teil 1)

<http://www.vibss.de/praktisch-fuer-die-praxis/trends/mit-musik/capoeira>

- = Inhalt, ○ = Organisation, ⊙ = Absicht, ♣ = Hinweis

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten und länger

### Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (ca. 18 bis 35 Jahre)

### Material:

Ball, Musikinstrumente (Trommel etc.), Musik

### Ort:

Sporthalle, gerne auch Wiese oder sandige Fläche

Das Stundenbeispiel „Capoeira“ (Teil 1) findet man unter

<http://www.vibss.de/praktisch-fuer-die-praxis/trends/mit-musik/capoeira/>

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Fragen nach Verletzungen oder körperlichen Einschränkungen  
Es wird die Basis für respektvolles Miteinander geschaffen.
- ⊙ Spielerisch wird der Körper aufgewärmt und die Gemeinschaft gefördert,  
Trainieren der Differenzierungsfähigkeit und des peripheren Sehens
- ⊙ Erwärmung des Körpers und dessen Gewöhnung an die Bewegungen
- ♣ Musik unterstützt die Rhythmusfähigkeit.
- ♣ JINGA-Video:  
[http://www.youtube.com/watch?v=l-5Vy3ySs\\_0](http://www.youtube.com/watch?v=l-5Vy3ySs_0)

Trends  
Sonderausgabe  
Juli 2015



## Stundenverlauf und Inhalte

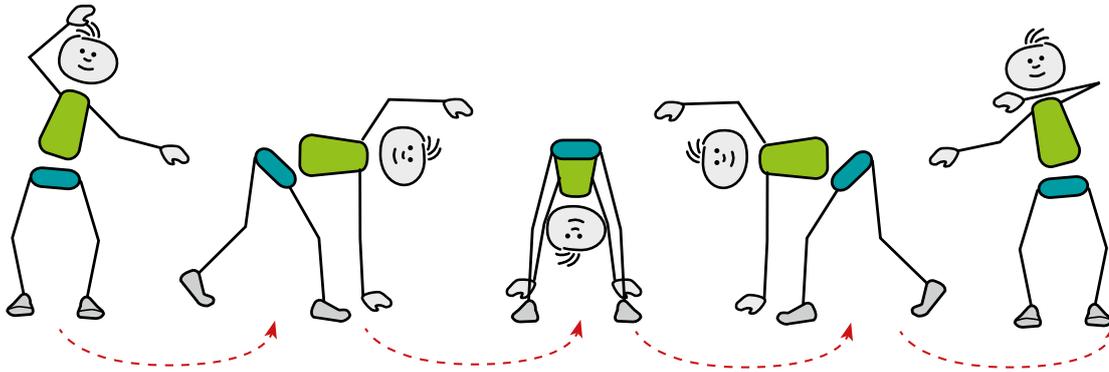
### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Role (Ausweichbewegung) und Au (Fluchtbewegung)

- Die TN stellen sich mit genügend Abstand zueinander auf.

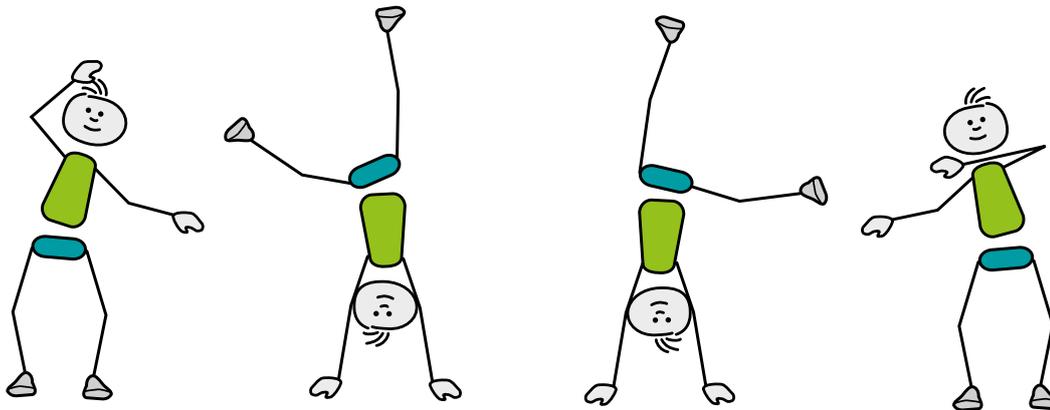
#### Role

Aus dem Parallelstand die Hände, wie beim Radschlag, nebeneinander setzen. Die Füße jedoch heben nicht viel ab, sondern bewegen sich neben her.



#### Au

Aus dem Parallelstand der Jinga folgt ein Radschlag.



## Absichten und Hinweise

Autorin:  
Annika  
Gorochow

- ✔ TN die den Radschlag nicht beherrschen, sollten beim Role beginnen und sich langsam zum Au arbeiten.

#### ✔ ROLE-Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=YkjKw8FPA6Y>

#### ✔ AU-Video:

<http://www.menshealth.de/fitness/trendsport/die-wichtigsten-capoeira-uebungen-im-video.289240.htm#13>

#### ● Negativa (Ausschmückbewegung)

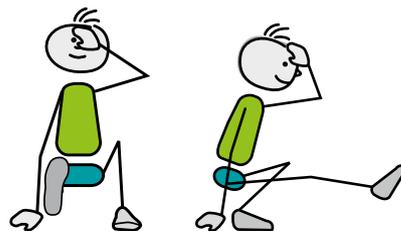
Aus der Jinga (Position Fuß hinten), wird das hintere Bein nach vorne geschoben.

Man sitzt nun in der Hocke mit einem Bein nach vorne gestreckt.

Mit der Hand (auf der Seite des gestreckten Beins) stützt man sich am Boden ab.

Der zweite Arm wird zum Schutz vor dem Kopf gehalten.

Der Oberkörper und die Gelenke sind gebeugt. Das Gewicht liegt vorne.



- ◎ Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit werden geschult.

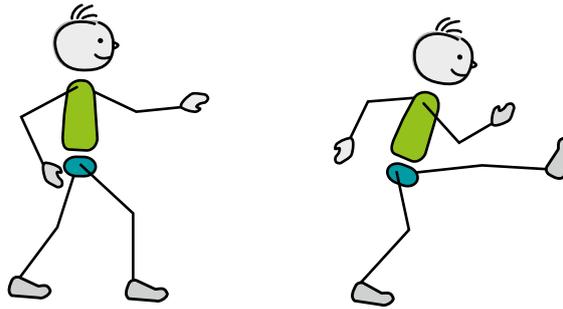
- ✔ Die Schritte können, je nach Lerngeschwindigkeit, mehr Zeit erfordern.

- ✔ NEGATIVA-Video: <https://www.youtube.com/watch?v=iRb8inBYpf0>

Illustratorin:  
Claudia Richter

● **Benca** „Segen“ (Tritt)

Der hintere Fuß wird (von hinten beginnend und endend) in einer geraden Bewegung in Richtung Körpermitte getreten.



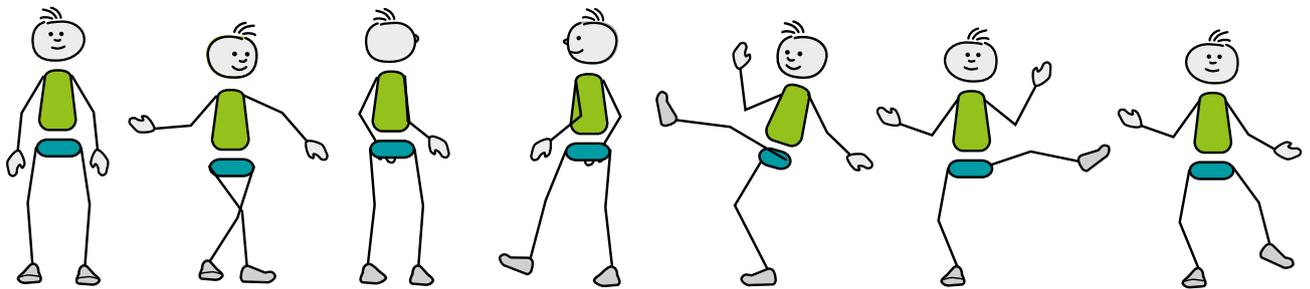
☉ Ziel kann es sein, seinen Partner/seine Partnerin ein wenig nach hinten zu schieben, um sich Platz zu schaffen.

📺 **BENCAO-Video:**

<http://www.menshealth.de/fitness/trendsport/die-wichtigsten-capoeira-uebungen-im-video.289240.htm#7>

● **Armada** (Tritt)

Aus dem Parallelstand wird sich um sich selbst gedreht. Aus der Drehung folgt der kreisrunde Tritt in Richtung Kopfhöhe. Wenn die Drehung mit dem rechten Fuß eingeleitet wird, muss mit dem linken Bein getreten werden.



👉 Den Blick solange wie möglich auf den Partner richten.

📺 **ARMADA-Video:**

<https://www.youtube.com/watch?v=VhRwknD-q5Q>

**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)**

● **Zusammensetzung der Bewegungen aus Capoeira Teil 1 & Teil 2**

🕒 Die TN bilden Paare.

Partnerweise wird die Jinga (Grundschrift) geübt und die erlernten Bewegungen eingebaut:

- Cocorinha (Abwehrhaltung)
- Meia Lua de frente (Tritt)
- Role (Ausweichbewegung) und Au (Fluchtbewegung)
- Bencao „Segen“ (Tritt)
- Armada (Tritt)

Bei Unsicherheit nehmen die Partner/innen einen größeren Abstand zueinander ein.

☉ Selbstsicherheit, Selbstkontrolle Selbstbewusstseins werden gestärkt.

👉 Gegebenenfalls Warnzeichen für ein rechtzeitiges Reagieren geben.

**AUSKLANG (15 Minuten)**

● **Rhoda**

🕒 Zwei TN befinden sich in der Kreismitte und es wird Capoeira in der Rhoda (Kreis) gespielt.

Zum Ablösen einer/eines TN in der Kreismitte wird der Arm rein gewunken („Hallo hier bin ich.“) und die abgelöste Person stellt sich in den Kreis zurück. Die Personen außerhalb begleiten die Musik (CD) mit Klatschen, Musikinstrumenten und Gesang.

Die Geschwindigkeit der Musik kann variiert werden; dementsprechend wird auch das Capoeira gespielt.

☉ Ein einmaliges Capoeira-Gefühl wird gegeben. Gestärkt wird Körperausdruck und der Umgang mit Grenzsituationen (Ausweichmöglichkeiten).

👉 Im Internet finden sich (langsame – schnelle) Capoeira-Lieder.

● **Reflexion**

🕒 Die Gruppe sitzt im Kreis.

Die TN tauschen ihre Erfahrungen aus.

☉ Erfahrungen werden ausgetauscht.

👉 Wurde der Partner/die Partnerin besser kennen gelernt?

