



Mag. Carneiro e Silva Valdo de Silva

Capoeira Trainer, Magister der Internationalen Wirtschaftswissenschaften



## CAPOEIRA FÜR KIDS

Capoeira wird oft als Kampftanz bezeichnet. Es wird jedoch nicht gekämpft oder getanzt, sondern gespielt. Es ist daher ideal für Kinder und kann ab dem Kleinkindalter ausgeübt werden.

Capoeira fördert neben den motorischen Fähigkeiten (Koordination, Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Beweglichkeit) Rhythmik, Musikalität, wie auch Selbstsicherheit und Zusammenarbeit.

Der Schwierigkeitsgrad wird natürlich an die Kindern angepasst. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung, die Interaktion und die Gemeinschaft.



“CAPOEIRA BIETET DEN KINDERN DIE MÖGLICHKEIT IHRE TALENTE UND INTERESSEN ZU ENTDEKEN: AKROBATIK, KAMPFSport, MUSIK, TANZ... .”

- HENRIQUE MACHADO VIEIRA

## ZIELE UND SCHWERPUNKTE

Bei Capoeira für Kids geht es vor allem um den Spaß an der Bewegung und in der Gruppe. Hierbei ist Achtsamkeit wichtig, da die Übungen mit dem Partner und der Partnerin bzw. der Gruppe ausgeführt werden. Es erfordert eine Balance zwischen dem Miteinander und (wenn notwendig) dem Durchsetzungsvermögen.

Schwerpunkte der Capoeira-Praxis für Kinder sind daher

- einfache spielerische Bewegungsmuster (z.B. Tierbewegungen)
- Einzel- und PartnerInnenübungen
- Kreis- und Gruppenspiele
- Gruppendynamik und Gesang
- Roda (Capoeira Kreis)

Die ritualisierten Spiele und Abfolgen geben Sicherheit und schaffen Platz für Spontaneität, strategisches Denken und Gemeinschaft.

## ÜBUNGEN

### GRUNDSCHRITT: GINGA

Funktion: Die Ginga erfüllt unterschiedliche Aufgaben. Sie dient u. a. als Platzwechsel, ist Ausgangspunkt für alle anderen Capoeira Bewegungen und verbindet diese mit dem Rhythmus.

#### ■ Einzelübung

- Aus dem hüftbreiten Stand - *Foto 1*- mit dem rechten Fuß gerade zurück steigen.
- Die Ferse vom hinteren Fuß ist gehoben.
- Die Knie sind gebeugt.
- Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt (in einer Linie mit dem hinteren Oberschenkel).
- Der rechte Arm ist auf Schulterhöhe vor dem Gesicht gebeugt. - *Foto 2*
- Mit dem hinteren Bein zurück in den hüftbreiten Stand (Ausgangsposition) steigen. - *Foto 3*
- Mit dem linken Bein und Arm die Anleitung wiederholen. - *Foto 4*

Bei der Ausführung der Ginga wird dieser Ablauf abwechselnd mit dem rechten und dem linken Bein kontinuierlich wiederholt.

A15 B35

Hilfsmittel: zB. Reifen



Foto 1: Ginga

Foto 2: Ginga

Foto 3: Ginga

Foto 4: Ginga

### ■ Partnerübung

Bei der Ausführung der Ginga zu zweit stehen sich die Kinder in Reichweite gegenüber und schauen sich an - Foto 5 – 7.

Die Ginga kann synchron ausgeführt werden; also beide Kinder bewegen sich gleichzeitig auf dieselbe Seite - Foto 5 - 6. Sobald die Kinder die Ginga beherrschen, können sie diese auch asynchron - Foto 7, bzw. frei ausführen.



Foto 5: Gingas

Foto 6: Ginga

Foto 7: Ginga

## VERTEIDIGUNG: HOCHE (COCORINHA)

Die Cocorinha ist eine Ausweichbewegung vor einem vertikalen Angriff. Den Kindern fällt die Ausführung meistens sehr leicht.

### ■ Einzelübung

- Aus dem Stand in die Hocke setzen (Knie und Hüfte beugen).
- Die Ferse, wenn möglich auf den Boden absetzen.
- Der Oberkörper ist aufrecht.
- Den rechten Arm auf Schulterhöhe vor dem Gesicht beugen.
- Die linke Hand setzt flach hinter dem Rücken auf dem Boden auf. - Foto 8
- Zurück in den Stand stellen und die Bewegung auf die andere Seite ausführen. - Foto 9

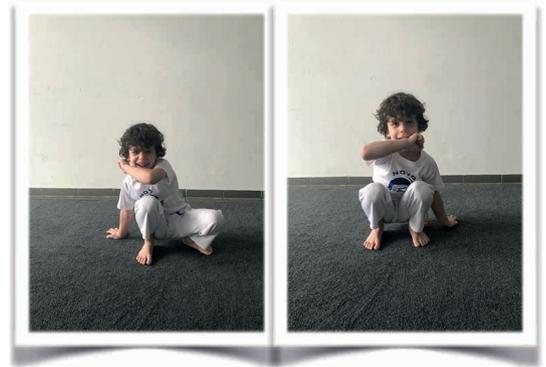


Foto 8: Hocke

Foto 9: Hocke

Hilfsmittel: Schwimmrolle (Die Kinder ducken sich unter der Schwimmrolle und heben den Arm vor das Gesicht, auf der Seite aus der die Schwimmrolle geschwungen kommt.)

## ANGRIFF: HALBMOND VON VORNE (MEIA-LUA DE FRENTE)

Dieser (vertikale) Angriff ist leicht auszuführen und gilt als relativ sicher.

### ■ Einzelübung

- Aus der Ginga-Position beginnen. - Foto 10
- Das hintere (rechte) Bein im Bogen von rechts nach links heben. - Foto 11
- Das Bein ist gestreckt.
- Der Fuß ist abgewinkelt
- Die Arme wechseln während des Fußtritts.- Foto 12
- Nach dem Tritt den Fuß und den Arm in die Ausgangsposition (Ginga) stellen. - Foto 10
- Den Fußtritt mit dem linken Fuß ausführen.

Hilfsmittel: Hütchen (Der Fußtritt wird geübt, indem das Bein über ein (Verkehrs-)Hütchen gehoben wird.)



Foto 10: Halbmond

Foto 11: Halbmond

Foto 12: Halbmond

Foto 13: Halbmond

## ■ PartnerInnenübung

- Die Kinder stehen sich gegenüber.
- Ein Kind duckt sich (Hocke) und hebt den Arm als Schutz vor das Gesicht. - *Foto 14*
- Das Kind im Stand hebt das Bein (Halbmond) über das andere Kind. Es verwendet dabei das Bein auf der selben Seite, auf der das Kind in der Hocke, den Arm vor dem Gesicht hat. - *Foto 15*



Foto 14: Halbmond



Foto 15: Halbmond

## HINFALLEN: KREBS (CARANGUEJO)

### ■ Einzelübung

- Aus dem hüftbreiten Stand in die Hocke gehen.
- Aus der Hocke mit beiden Händen hinter den Rücken ca. schulterbreit mit beiden Händen auf den Boden greifen.
- Das Körpergewicht wird auf den Händen und Füßen getragen. Das Gesäß kommt nicht auf dem Boden auf. - *Foto 16*



Foto 16: Krebs

## AUFSTEHEN: ROLÊ UND SPINNE (ROLÊ E ARANHA)

### ■ Einzelübung

- Aus der Krebsposition den rechten Arm heben. - *Foto 17*
- Mit dem rechten Arm auf die gegenüberliegende linke Seite auf den Boden greifen,
- dabei folgt der ganze Körper der Bewegung (Hüfte und Beine).
- Aus der „Spinne“ - *Foto 18* (die Füße sind breitbeinig, die Knie leicht gebeugt, das Becken in der Höhe und der Kopf ist unten mit Blick zwischen den Beinen nach vorne gerichtet. Die flachen Hände setzen parallel auf dem Boden auf) weiter drehen und aufstehen. - *Foto 19*



Foto 17: Rolê



Foto 18: Spinne



Foto 19: Rolê

### ■ PartnerInnenübung

1. Die Kinder stehen sich gegenüber im „Krebs“ und führen gleichzeitig das Rolê aus.
2. Die Kinder stehen sich gegenüber. Ein Kind nimmt die Krebsposition ein- *Foto 20*. Das andere Kind steht und läuft hinter den Rücken des Kindes in der Krebsposition - *Foto 21*. Das Kind im „Krebs“ steht auf, indem es das Rolê ausführt - *Foto 22-23*



Foto 21: Rolê



Foto 22: Rolê



Foto 23: Rolê

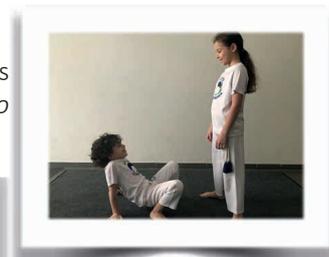


Foto 20: Rolê

### VORÜBUNG FÜR DEN HANDSTAND: SKORPION (ESCORPIÃO)

#### ■ Einzelübung

- Die Ginga-Position mit dem rechten Bein hinten einnehmen - *Foto24*.
- Mit beiden flachen Händen auf den Boden greifen.
- Das hintere rechte Bein heben - *Foto 25*.
- Die Beine wechseln, - *Foto 26*,
- aufrichten und die Ginga-Position einnehmen- *Foto 27*.
- Die Übung mit dem linken Bein ausführen



Foto 24: Skorpion  
Foto 25: Skorpion  
Foto 26: Skorpion  
Foto 27: Skorpion

### ■ Partnerübung

Die Kinder stehen sich gegenüber. Ein Kind nimmt die Krebs-Position ein und hakt sich mit dem Fuß bei seiner Partnerin ein - Foto 28. Dieses Kind befreit sich indem es den Skorpion ausführt- Foto 29.



Foto 28: Skorpion



Foto 29: Skorpion



Foto 20: Pikelnder Hund



Foto 31: Pikelnder Hund

## VORÜBUNG FÜR DEN RADSCHLAG: PINKELNDE HUND (CACHORRINHO MIJANDO)

### ■ Einzelübung

- Aus dem Stand mit beiden flachen Händen in ca. einer Linie links (vertikal) auf den Boden greifen.
- Das rechte Bein heben.
- Das rechte Knie ist gebeugt – Foto 30.
- Die Übung auf die andere Seite ausführen.

### ■ Partnerübung

Die Kinder stehen sich gegenüber. Ein Kind nimmt die Position des pinkelnden Hundes ein. Das andere Kind stößt mit dem Kopf vorsichtig in den Bauch des Kindes im „pinkelnden Hund“ – Foto 31.

Weitere Übungen können bei Interesse und, wenn genügend Zeit bleibt vorgestellt werden, wie z.B.:

- Aù (Radschlag)
- Meia ponte e ponte (halbe und ganze Brücke)
- Aù sem mãos (Rad ohne Hände)
- Tierbewegungen, wie zB. Macaco (Affe)

## DAS CAPOEIRA-SPIEL

### ■ PartnerInnenübung

Im Capoeira-Spiel stehen sich die Kinder gegenüber und führen die einzelnen Capoeira-Bewegungen aus. Dabei führen sie konstant den Grundschritt (Ginga) aus, mit dem sie die einzelnen Bewegungen verbinden. Sie sollen dabei auf die Be-



wegungen ihres Partners oder ihrer Partnerin reagieren. Wenn sich zB. ein Kind duckt (Hocke), dann kann das andere Kind das Bein darüber heben (Halbmond).

## DER CAPOEIRA-KREIS (RODA)

Im Capoeira Kreis verbinden sich die Übungen, die PartnerInnenübungen, die Musik und die Rituale auf einzigartige Weise, siehe Foto am Deckblatt.

## SPIELE

Laufspiel: Pique- Ginga- Aú, Hexentanz, Krebskampf, uvm.

## LIED

“Marinheiro só” - brasilianisches Volkslied  
deutsche Adaption (Interpretation) aus Karneval der Kulturen - Karibuni - Musikalbum von Pit Budde.

Eu não sou daqui / Ich komm von weit her  
Marinheiro só / Matrose  
Eu não tenho amor / Ich habe keine Freunde  
Marinheiro só / Matrose  
Eu sou da bahia / Meine Heimat ist Bahia  
Marinheiro só / Matrose  
De são salvador / Von São Salvador  
Marinheiro só / Matrose

Ô, marinheiro marinheiro / Matrose, Matrose  
Marinheiro só / Matrose  
Ô, quem te ensinou a nadar /  
Wo hast Du schwimmen gelernt  
Marinheiro só / Matrose

Ou foi o tombo do navio /  
War es hier im Hafenbecken  
Marinheiro só / Matrose  
Ou foi o balanço do mar /  
Oder draußen auf dem Meer  
Marinheiro só / Matrose

Lá vem, lá vem / Seht nur wie er geht  
Marinheiro só / Matrose  
Como ele vem faceiro / Schaukelt hin und her  
Marinheiro só  
Todo de branco / In seinem weißen Anzug  
Marinheiro só / Matrose  
Com o seu bonezinho / Fällt ihm das Laufen schwer  
Marinheiro só / Matrose