

Die Capoeira

Daniel, wie ist Ihre Leidenschaft für Capoeira eigentlich entstanden?

Da ich Opfer von Gewalttaten war, habe ich mich entschieden, spielerisch (mit der Capoeira) mit dem Thema auseinanderzusetzen. Als ich dann das erste mal da war, war ich sofort von der Musik und der ausdrucksvollen Körperbewegung begeistert.

Warum gerade Capoeira? Was macht für Sie den Reiz und die Faszination dieser Kampfkunst aus?

Die Einzigartigkeit dieser Kunstform in der sich Musik, Bewegung, Ausdruck und Kommunikation in der Gruppe miteinander verbinden, Sensibilisierung und geschichtliche Auseinandersetzung mit der Sklaverei (z.B. warum erfahren Nachkommen von Sklaven keine Wiedergutmachung oder Entschädigung) und die Auswirkung auf die Gegenwart, Kulturaspekt, Spiritualität, afrobrasilianische Religion, Portugiesisch sprechen und singen, Heterogenität der Verschiedenen Capoeiragruppen

Wie kann man sich Ihr Training vorstellen? Was gehört da alles dazu und wie läuft es in der Regel ab?

1. Ankunft: Begrüßung,
2. Erwärmung: ab und zu Fußball oder weitere Spiele(speziell Kindertraining), normalerweise Erwärmung mit Lauftraining (Unterkörper), Bewegungen am Boden (Oberkörper), brasilianische Tänze (Samba, Frevo, Forro), lockeres Capoeiraspiel zur Erwärmung, Krafttraining für Bauch und Rücken (10-20min)
3. Dehnung: typische Jogaübungen, die den Körper möglichst umfassend dehnen, da Capoeira den gesamten Körper beansprucht, ist es wichtig auf diese Weise Verletzungen vorzubeugen (10-15 min)
4. Hauptteil: Training verschiedener Bewegungselemente der Capoeira, meist in Kombination, um den Spielfluss zu üben. Auch Training der Individualität im Ausdruck der Bewegungen.
Praktizierungsformen: (alle Übungen werden sowohl Einzel als auch Paarweise ausgeführt)
(A)im Raum verteilt, (B)Bewegung in Bahnen durch die Halle, (C)[zwei] im Kreis von allen anderen Teilnehmern umgeben, (D)Gruppenübungen,
 - 4.1. Roda (traditionelle Praktizierungsform der Capoeira Angola und Regional)
6. kurze Dehnung
7. Verabschiedung

Ergänzungen - Trainingsziel: Gleichgewichtssinn, Reaktionsvermögen, eigene Reichweite des Körpers und die des "Mitspielers" einschätzen lernen, Biegsamkeit und Koordination des Körpers, Spontaneität, List und Kreativität im Capoeiraspiel, Benennung und Ausführung der

Bewegungselemente der Capoeira, lernen die Musikinstrumente zu spielen und die Capoeiralieder zu singen, über Geschichte, Philosophie und Kultur der Capoeira erfahren, sowie bestimmte rituelle Abläufe der Capoeiraroda kennen lernen.

Was waren bislang Ihre ganz persönlichen „Capoeira-Highlights“, welche tollen Momente und Erlebnisse hat Ihnen dieser Sport schon beschert?

Meine zwei Brasilienreisen, bei der letzten habe ich zwei alte und berühmte Capoeirameister getroffen (Mestre Curió und Mestre Boca Rica) und mit ihnen geredet und musiziert, schon bei der ersten hatte ich das Glück eine lebende Capoeiralegende zu treffen (Mestre João Pequeno), der Workshop, bei dem unser Capoeiratrainer nach 23 Jahren Capoeira zum Meister (Mestre) ernannt wurde und einige Workshops u.a. nach Amsterdam, Berlin und Leipzig

Welche persönlichen Ziele wollen Sie mit dem Capoeira noch erreichen?

Fit und gesund bleiben, weiterlernen die Bewegungen besser zu timen und einzusetzen, noch mehr Capoeiralieder erdichten und singen lernen, Ausgeglichen bleiben, meinen Schülern wichtige Sachen vermitteln und den Unterricht interessant gestalten, u.v.m.

Welche Tipps und Hinweise können Sie abschließend all denen geben, die mit dem Gedanken spielen mit Capoeira anzufangen. Wie, wo und wann fängt man da am besten an?

Wer sich für Capoeira interessiert, kann gerne zu uns ins Alfagym kommen und mal ein Probetraining mitmachen, um zu sehen ob Capoeira etwas für einen ist. (Trainingszeiten und Orte unter www.capoeira-le.de zu finden)

Ein berühmter Mestre sagte einmal: „Capoeira ist für alle, aber nicht alle sind für Capoeira.“ Bei Capoeira sollte man geduldig mit sich sein, die Bewegungen sind für die meisten sehr ungewohnt und fallen daher erstmal schwer – wer vorankommen will muss dranbleiben (bei uns kann, wer will, 5x die Woche trainieren), man sollte Freude an der Capoeira haben, Capoeira ist ein Gruppensport, man sollte Energie geben, wenn man welche erhalten möchte, das gemeinsame Musizieren ist ein wichtiger Bestandteil der Capoeira, v.a. bei der Roda.