

## Workshop „Capoeira“

### **Beschreibung:**

Capoeira hat sich vor etwa 400 Jahren entwickelt. Als damals portugiesische Seeleute Sklaven aus Westafrika nach Brasilien gebracht haben, vermischten sich sehr unterschiedliche Kulturen. Als Ursprung dieser Kampfkunst gelten traditionelle afrikanische Tänze und Riten, aber auch das Wissen und das Temperament brasilianischer Stämme. Alte Riten und Traditionen sind in Capoeira von hoher Bedeutung und werden auch heute noch in der Form von Geschichten, Liedern und auch Bewegungen vom Meister/der Meisterin an den Schüler/die Schülerin überliefert. Dennoch handelt es sich bei Capoeira um eine lebendige Kunstform – die sich im Laufe der Zeit sehr wohl weiterentwickelt hat. Neue Lieder und Rhythmen und auch Bewegungen von anderen Kampfsportarten wurden und werden integriert.

Capoeira ist eine Mischung aus Kampf, Tanz, Musik, Akrobatik, Schauspiel, Strategie und vielem mehr. Capoeira wird gerne als ein nonverbales Frage-Antwort-Spiel beschrieben. Als Frage werden die Angriff-Bewegungen verstanden. Die Antwort sind Ausweichbewegungen, Gegenangriffe, Feger oder Würfe. Das „Spiel“ von zwei „Capoeiristas“ findet in einem Kreis, der Roda, aus musizierenden und singenden Personen statt, die sich in der Rolle des Bewegens und Musikmachens abwechseln. Sehr vieles in der Capoeira ist nicht im klassischen Sinn erlernbar. Mit der Zeit bekommt man ein Gefühl für das Spiel, den Rhythmus, das Gegenüber und die Rituale und Abläufe die in der Roda stattfinden. Genau das macht Capoeira so faszinierend.

In dem Workshop werden wir die Grundbewegungen kennenlernen und auch an Partnersequenzen arbeiten. Wir werden uns auch dem Capoeira Rhythmus und Gesang widmen. Zum Abschluss kann das Gelernte in der Roda ausprobiert werden.

Ausstattung der TN: Sportbekleidung, (lange) Hose mit viel Bewegungsfreiheit, weiche Schuhe oder barfuß.

**Workshop-Leiterin:** Anna Walcher

**Maximale Teilnehmer\_innenzahl:** 10