

Was ist Capoeira?

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst bzw. ein Kampftanz.

Inhaltlich ist Capoeira von drei Ebenen geprägt: dem Kampf, der Musik und der „Roda“ (portugiesisch „Kreis“) als gesellschaftlichem Rahmen, in dem der Kampf stattfindet. Die Kampftechniken selbst zeichnen sich durch extreme Flexibilität aus; es gibt viele Drehtritte, eingesprungene Tritte und Akrobatik. Traditionell wird zu den Kämpfen Musik gespielt, diese folgt einem Endlos-Rhythmus in verschiedenen Variationen; dazu werden passende, häufig noch aus der Zeit der Sklaverei stammende Lieder gesungen.

Die Kämpfe finden immer in einer Roda statt. Diese Roda besteht aus einem Kreis von Capoeiristas und den Musikern. Immer zwei Capoeiristas kämpfen/tanzen in der Roda, wobei in der Capoeira für einen Kampf der Begriff „Spiel“ verwendet wird.

Aufgrund der vielen Elemente, die Capoeira miteinander vereint, wird nicht nur die gesamtkörperliche Muskulatur gestärkt, sondern auch die Ausdauer und Fitness. Capoeira dient der Selbstverteidigung und stärkt somit automatisch das Selbstvertrauen. Die Einbindung der Musik und die Tanzelemente schulen das Rhythmusgefühl und verbessern gleichzeitig die Koordination und das Körpergefühl. Durch die Interaktion in der Gruppe, wird das nonverbale Kommunikationsverhalten gesteigert und trainiert. Doch Capoeira ist nicht nur eine Sportart, sondern ein fester Bestandteil der brasilianischen Kultur.