

Capoeira



Wer sind wir?

Wir sind die Capoeira Gruppe Costa do Dendê was so viel heißt wie „Capoeiragruppe der Dendêküste“. Uns gibt es seit Anfang 2013 in Ellwangen. Unter Anleitung des Capoeira Meisters „Mestre Dica“, der im Ursprungsstaat der Capoeira in Bahia - Brasilien lebt, leitet sein Schüler Formando Bebê (Michael Stegmaier) den Unterricht in Ellwangen und weitere Aktivitäten der Gruppe. Jedes Jahr reist Michael Stegmaier nach Brasilien um sich bei seinem Meister weiterzuentwickeln.

Trainiert wird Dienstags und Donnerstags in den Räumen des Dukes Gym Sportstudio Neumeier in der Dresdener Strasse und ab Oktober 2016 immer Freitags in der St. Georg Halle in Schrezheim. Capoeira können Kinder und Erwachsene. Unser ältestes Mitglied ist 56 Jahre alt. Vorkenntnisse benötigt man bei uns nicht.

Was ist Capoeira?

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst bzw. ein Kampftanz, dessen Wurzeln aus Afrika stammen. Während der Kolonialzeit in Brasilien wurden afrikanische Sklaven auf dem Seeweg von Afrika nach Brasilien verschifft. Diese wurden an portugiesischen Großgrundbesitzer verkauft und mussten auf deren Plantagen wie z.B. Zuckerrohr, Kaffee, Kakao etc. arbeiten. Um sich im Laufe der Zeit gegen ihre Herren zu wehren, tarnten sie diese Kunst geschickt als Tanz. Sie praktizierten diese Kampfkunst in ihrer wenigen Freizeit und entwickelten diese weiter.

Capoeira ist ein Frage- Antwort oder Angriffs- Verteidigungsspiel in dem man versucht sich gegenseitig zu überlisten. Einen Gewinner oder Verlierer gibt es hierbei nicht. Die Capoeira ist von drei Ebenen geprägt: dem Spiel, der Musik und der „Roda“ (portugiesisch für „Kreis“). Das Spiel findet immer in einer Roda, welche aus einem Kreis von Capoeiristas und Musikern besteht statt. Dabei spielen immer zwei Capoeiristas miteinander. Die Musik gibt dabei den Ton an. Das heisst ist der Rhythmus langsam, wird langsam gespielt. Ist der Rhythmus schnell, wird schnell gespielt. Verletzen sollte man dabei allerdings niemanden.

Interpretieren bzw. anzusehen kann man Capoeira als Kampf, Tanz, Kunst, Poesie, Körpersprache, Geschichte Brasiliens, Kultur, Folklore usw.

Die Uno-Kulturorganisation **UNESCO** hat die afrobrasilianische Kampfkunst Capoeira zum Weltkulturerbe erklärt. Die Uno-Organisation würdigte die Symbolkraft des Kampftanzes: Er bringe das Ringen der früheren Sklaven um ihre Befreiung im 19. Jahrhundert zum Ausdruck.

Mittlerweile ist die Capoeira auf der ganzen Welt weit verbreitet und es gibt sie in vielen grossen Städten u.a. auch in Ellwangen wo man diese Kunst erlernen kann.

Das Alter spielt hier keine Rolle.

Ziel der Capoeira:

Unser Ziel ist es u.a. kulturelle und menschliche Werte zu vermitteln, Kreativität, soziale Integration (insbesondere sozial schwachen) von Menschen verschiedener sozialer und kultureller Herkunft zu fördern. Ausserdem das Freiheitsgefühl zu steigern und aus den Schülern gute Charaktere und starke Persönlichkeiten zu machen. Zudem die Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten zu steigern.

Inhalte des Trainings:

- Aufwärmen
- Dehnen (Streching)
- Basisübungen / Techniken einzeln
- Partnertechniken
- Akrobatik
- Musik → singen, klatschen, Instrumente spielen
- Roda (freies Spielen mit Musik und Gesang)
- Maculelê (Stocktanz)

Was erreichst du durch Capoeira:

- Verbesserung der Koordination
- Verbesserung der Flexibilität
- Steigerung der Kraft – Ausdauer
- Körperbeherrschung
- Kreativität
- Musikalität und Rhythmus
- Erlernung der portugiesischen Sprache
- Akrobatik
- Training in der Gemeinschaft

Während des Jahres haben wir außerdem diverse Auftritte bei Veranstaltungen und machen Präsentationen an verschiedenen Plätzen.

Trainingszeiten:

Erwachsene

Dienstag 19:30 - 21:15 Uhr

Donnerstag 19:30 - 21:15 Uhr

Duke´s Gym Fitness und

Kampfsportstudio

Dresdener Strasse 10

73479 Ellwangen

Kinder

Freitag 18:00 - 19:00 Uhr

St. Georg Halle

St. Georg Strasse

73479 Ellwangen - Schrezheim

Weitere Infos auch unter:

www.capoeira-ellwangen.blogspot.de oder 0172/7350587