sportunterricht

Monatsschrift zur Wissenschaft und Praxis des Sports mit Lehrhilfen

Offizielles Organ des Deutschen Sportlehrerverbandes e.V. (DSLV)

Lehrhilfen

Unterrichtsanregungen für die Alltagspraxis Sport

aus:
Lehrhilfen für den Sportunterricht, Schorndorf, 62 (2013), Heft 10

hofmann. VERLAG

Steinwasenstraße 6–8 • 73614 Schorndorf
Telefon (0 71 81) 402-0 • Fax (0 71 81) 402-111

www.hofmann-verlag.de
sportunterricht@hofmann-verlag.de

Capoeira im Sportunterricht

Carolin Kraft

Was ist die Capoeira?

Die Capoeira kann als ein Selbstverteidigungssystem angesehen werden, das von afrikanischen Sklaven während der Kolonialzeit in Brasilien als Gegenbewegung zu Unterdrückung und Misshandlung entwickelt wurde. Im Unterschied zu anderen Kampfsportarten ist der kämpferische Aspekt der Capoeira untrennbar mit musikalischen, tänzerischen und spielerischen Elementen verbunden. Im Sinne der Mehrperspektivität bieten sich somit unterschiedliche Zugänge zur Capoeira an, die verschiedene pädagogische Zielsetzungen und fächerübergreifenden Unterricht ermöglichen können.

Ungeklärte Entstehung

Hinsichtlich Ursprung und Begriff der Capoeira existieren verschiedene Legenden (3, S. 12). Es gibt Hinweise darauf, dass der Ursprung der Capoeira in religiösen Riten und Tänzen liegt, welche die Sklaven aus ihrer afrikanischen Heimat mitbrachten. Diese Vermutung hält eine der am häufigsten beschriebenen Entstehungsgeschichten lebendig: Angeblich trainierten die Sklaven unter dem Deckmantel des Tanzes gefährliche Kampftechniken, wodurch es neugierigen Aufsehern erschwert wurde, den eigentlichen Sinn dieses nach außen hin harmlos erscheinenden Rituals zu entdecken (3, S. 32). Später im 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden Capoeira-Techniken nicht selten im Überlebenskampf auf den Straßen der Großstädte angewandt, was dazu führte, dass die Capoeira von den weißen Befehlshabern strafrechtlich verfolgt und verboten wurde (1, S. 38 ff.). Nach der Aufhebung des Verbots im Jahre 1937 avancierte die Capoeira schließlich zu einem brasilianischen Volkssport und wurde auch über die Grenzen Brasiliens hinaus immer bekannter (3, S. 31). Vor allem der von Mestre Bimba entwickelte Stil – die *Capoeira Regional* – ist im Vergleich zum traditionellen Stil der *Capoeira Angola* (deren Begründer war Mestre Pastinha) kampfbetonter und offen für neue Einflüsse von außen. In der Capoeira Angola werden dagegen sehr stark die afrikanischen Wurzeln betont. Ihr Erscheinungsbild ist weniger durch spektakuläre akrobatische Einlagen charakterisiert. An ihre Stelle treten verspielte und tänzerische Bewegungen (4, S. 27). Heute existiert neben den beiden Hauptrichtungen noch eine dritte Form, die *Capoeira Contemporânea* (zeitgenössische Capoeira), in der alle modernen Weiterentwicklungen der Capoeira zusammengefasst werden (2).

Gleich drei Perspektiven auf einmal – Tanz, Kampf und Spiel

Um ein richtiges Bild der Capoeira zu vermitteln, sollten im Sportunterricht nicht nur einzelne Aspekte der Capoeira hervorgehoben werden. Besser ist es, die Capoeira in ihrer Gesamtheit – also die enge Verbindung zwischen Kampf, Tanz und Spiel – für Schüler und Schülerinnen erfahrbar zu machen. Die Sportlehrpläne bieten hier genug Raum, wobei Berührungspunkte mit „verwandten" Sportbereichen, wie dem Zweikampf, dem Tanz und nicht zuletzt dem Turnen, gewinnbringend genutzt werden können. Hinzu kommen Elemente des Spiels, die für das Verständnis der Capoeira entscheidend sind.

Die *Roda* – der gespielte Kampf

Bei der Capoeira ist nicht von einem Kampf, sondern von einem Spiel die Rede. Es treten immer zwei Spieler (*Jogadores*) in einen Kreis (*Roda*) und führen, umringt von den Musikern und anderen Capoeiristas, einen Bewegungsdialog aus. Auf einen Angriff wird mit einer Ausweichbewegung geantwortet, die im optimalen Falle gleich eine neue Angriffsbewegung beinhaltet oder vorbereitet und so fort. Dabei werden die Angriffe aber nur angedeutet.

Carolin Kraft
Sport- und Englischlehrerin
Capoeira in Würzburg
(Capoeira Würzburg e. V.)
und Coburg
C-Trainer Karate (1. Dan)

carolin.kraft@bnmsp.de

Dieses „So tun als ob" macht nicht nur gemäß einem sportpädagogisch vertretbaren Verständnis das Besondere der Capoeira aus, sondern ist Teil des gegenseitigen Einvernehmens und gehört somit zum „Regelwerk" (4, S. 24).

Malícia – die Spielart der Capoeira

Ein gutes Spiel zeichnet sich außerdem dadurch aus, dass versucht wird, den anderen mit „hinterhältigen" Aktionen zu täuschen. Tänzerische Bewegungen verdecken beispielsweise die Absicht anzugreifen oder man täuscht ein Handicap vor und verbirgt somit seine eigentlichen Fähigkeiten. Dieses Vorgehen stellt sozusagen ein strategisches Relikt aus der Zeit der Sklaverei und Verfolgung dar, mit der die Aufseher oder die Polizei geblendet werden sollten (3, S. 90; 4, S. 29 f.). Im Brasilianischen wird diese Undurchschaubarkeit des Spiels als *Malícia* bezeichnet, ein Begriff, der auch mit „List" oder „Verschlagenheit" übersetzt werden kann (4, S. 64). Heute sorgt *Malícia* in der Roda schließlich immer noch für Verwirrung beim Gegenüber und gilt als besondere Eigenschaft eines Capoeiristas (1, S. 22).

Welche Voraussetzungen stellt die Capoeira an eine Klasse?

Die hier vorgestellten Inhalte einer Capoeira-Unterrichtssequenz wurden ursprünglich für eine neunte Klasse am Gymnasium konzipiert und durchgeführt. Einer Umsetzung in anderen Klassenstufen und Schularten steht bei entsprechend methodischer Aufbereitung aber nichts im Wege. Bei der Planung einer Capoeira-Stunde sollten jedoch folgende Hinweise zur Kenntnis genommen werden.

Körperliche und konditionelle Voraussetzungen

Capoeira-Bewegungen folgen in der Regel keinen starren Technikvorgaben, so dass die Schüler die Bewegungen im Rahmen ihrer körperlichen Möglichkeiten ausführen können. Die Schüler sollten aber über genügend Stützkraft im Arm- und Schulterbereich verfügen, um sich auf allen Vieren und in tiefen Ausweichpositionen halten zu können. Da nur Hände, Füße und Kopf, aber keine anderen Teile des Körpers die Bodenfläche berühren dürfen, stellt dies eine besondere Herausforderung dar. Bei der Auswahl der Techniken sollte daher darauf geachtet werden, dass die Schüler bezüglich ihrer Kraftfähigkeiten nicht überfordert werden. In Mädchenklassen kann es z. B. problematisch sein, die Ausweichbewegung *Negativa de Angola* einzuführen, welche ähnlich anstrengend ist wie Liegestütze.

Soziale Fähigkeiten

Lernen in der Capoeira geschieht immer in Interaktion mit anderen. Die Schüler müssen sich auf einen Partner einlassen können und lernen, ihre Bewegungen wie bei einem Frage-Antwort-Spiel aufeinander abzustimmen. Alter, geistige Reife und soziales Verhalten der Schüler spielen hier eine große Rolle. Es sollte nicht vergessen werden, dass die Capoeira Selbstverteidigungsaspekte beinhaltet und einzelne Techniken unter falscher Anleitung gefährlich sein können. Im Sportunterricht hat daher immer die spielerische Seite Vorrang und auf Trefferwirkung ist in jeder Hinsicht zu verzichten! Möglicherweise müssen hier kampfsporterfahrene Schüler – vor allem solche aus dem Bereich der Kontaktdisziplinen – durch die Lehrkraft gebremst werden. Dies gilt sowohl für Jungen als auch für Mädchen.
Nicht zuletzt erfordert die Auseinandersetzung mit der Capoeira Offenheit und Akzeptanz gegenüber einer anderen Kultur. Insbesondere die Musik und der Klang des *Berimbau* (Hauptinstrument in der Capoeira) ist am Anfang gewöhnungsbedürftig, aber auch die Vermischung von tänzerischen und kämpferischen Bewegungen auf der sportmotorischen Ebene.

Wie kann die Capoeira im Sportunterricht inszeniert werden?

Damit sich die Schüler ein Bild vom Ablauf einer *Roda* und der Capoeira allgemein (Bewegung, Musik, Kleidung) machen können, ist zum Einstieg in eine Unterrichtssequenz das Zeigen eines Capoeira-Videos sinnvoll (z. B. auf *youtube* Suchwörter wie „Capoeira" und „Roda" eingeben). Auch mit Hilfe von Referaten über die Entstehung der Capoeira lassen sich geschichtliche und kulturelle Hintergründe der Capoeira erschließen. Für die Praxis gilt, dass die hier aufgeführten Komponenten stets in Bezug zueinander gesehen und vermittelt werden sollten.

Tänzerische Komponente

Die Ginga – Erlernen des Grundschritts

Der Schritt, aus dem alle anderen Capoeira-Bewegungen hervorgehen, heißt *Ginga*. Die *Ginga* ist außerdem dafür verantwortlich, dass Capoeira-Spieler immer in Bewegung sind, um dynamisch auf Angriffe reagieren zu können. An sich ist die Schrittabfolge nicht schwer, so dass diese baldmöglichst zur Musik ausgeführt werden kann. In Einzelfällen kann dabei auf Zählzeiten als Lernhilfe zurückgegriffen werden. Eigentlich sind Capoeira-Bewegungen aber nicht an einen Takt gebunden und folglich gibt es auch kein „Aus-dem-Takt-geraten". Wichtig ist nur das Einhalten des Tempos. Durch

den Wechsel zwischen schnellen und langsamen Musikstücken kann das freie Bewegen und das Rhythmusgefühl der Schüler gut geschult werden[1]. Hierzu lassen sich auch Rhythmusinstrumente, wie *Pandeiro* (Schellentrommel) oder *Agogô* (doppelte Metallglocke) ins Unterrichtsgeschehen integrieren.

Bewegungsbeschreibung der *Ginga*:

- Ausgangsposition ist ein Parallelstand. Abwechselnd wird ein Fuß nach hinten und wieder nach vorne auf den Ausgangspunkt gesetzt (Abdruck vom Fußballen).
- Es ist darauf zu achten, dass das nach hinten geführte Bein nicht zu sehr hinter dem vorderen Bein kreuzt, da die *Ginga* sonst instabil wird.
- Mit zunehmender Sicherheit wird die Bewegung der Arme hinzugenommen. Wird das rechte Bein zurückgeführt, schwingen die Arme nach links und umgekehrt. Die Arme schützen den Kopf, weshalb sie in oder über Brusthöhe zu halten sind.
- Um den Rumpfbereich weniger angreifbar zu machen, wird die *Ginga* normalerweise mit leicht vorgebeugtem Oberkörper ausgeführt (Abb. 1–4).

Bei fortgeschrittenen Capoeiristas ist die *Ginga* oft sehr stark vom individuellen Ausdruck geprägt (vor allem in der *Capoeira Angola*). Auch die Schüler sollen jetzt schon dazu animiert werden, in der *Ginga* das Tänzerisch-Verspielte an der Capoeira zu entdecken, wobei wichtige funktionale Aspekte wie Deckung und Gleichgewicht nicht außer Acht gelassen werden sollten. Helfen können dabei folgende Variationen:

- Abwechseln zwischen hoher und tiefer *Ginga* (fast bis in Hocke)
- Abwechseln zwischen enger und weiter *Ginga*
- Abwechseln zwischen schneller und langsamer *Ginga* (Musikeinsatz oder das Tempo durch Klatschen und/oder Instrumente vorgeben)
- Bewegungen der Arme verändern: „Blumenpflücken", „Wasser schöpfen" (leichter ist es, die Armbewegungen zunächst nur im Parallelstand mit gebeugten Beinen auszuführen; der Oberkörper bewegt sich dabei mit)

Bewegen mit Partner

Wie in einer Roda, bewegen sich zwei Schüler spiegelbildlich in Gegenüberstellung. Ziel ist es, die *Ginga* jetzt nicht mehr nur auf die Musik, sondern auch auf den Partner abzustimmen, bis sich beide synchron bewegen. Von besonderer Bedeutung ist dabei der Blickkontakt – er soll immer aufrechterhalten werden. Bewegungsaufgaben können zusätzliche Anreize bieten:

- *Spiegelbild:* Während sich die Partner fortlaufend in der *Ginga* bewegen, gibt ein Partner Bewegungen mit den Armen vor. Der andere versucht diese nachzumachen (z. B. eine Hand auf den Kopf legen, die andere auf den Bauch oder den Rücken).

Abb. 1–4: Ginga

- *Schultertippen:* Während die *Ginga* ausgeführt wird, versucht ein Partner mit der Hand auf die Schulter des anderen zu tippen. Dieser weicht aus (z. B. zur Seite oder nach unten) und sollte dabei möglichst im Schrittmuster der *Ginga* verbleiben.

Kämpferische Komponente

Ausweichen

Im Anschluss an die zuletzt beschriebene Übung bietet es sich an, die Schüler nach ihren Ausweichmöglichkeiten zu befragen und sie vormachen zu lassen. Die Abbildungen 5–8 zeigen eine Auswahl an capoeiraspezifischen Ausweichbewegungen[2].

Eine relativ einfache und kraftsparende Variante, einem Angriff zu entkommen, ist das Absinken in die Hocke (*Cocorinha*, Abb. 5). Der freie Arm dient zum Schutz des Kopfes und nicht als Block im Sinne der „harten" Kampfkünste, wie dies z. B. beim Karate der Fall ist.

Im Allgemeinen gilt, dass tiefe Ausweichbewegungen, wie die *Negativa de Angola* (Abb. 6), vor allem für ein langsameres Spiel geeignet sind. Wie der Name schon sagt, ist sie typisch für die *Capoeira Angola* und in an-

Abb. 5: Cocorinha

Abb. 6: Negativa de Angola

Abb. 7: Esquiva lateral

Abb. 8: Guarda baixa

deren Capoeira-Stilen kaum oder gar nicht zu finden. Andere Techniken, wie die *Esquiva lateral* (Abb. 7), sind für ein schnelles und hohes Spiel gedacht. Hierbei wird der Oberkörper in der Parallelposition zur Seite geneigt. Eine weitere Möglichkeit, die vornehmlich im *Regional*-Stil Verwendung findet, ist das Tiefgehen in der Schrittstellung (*Guarda baixa*, Abb. 8), wobei das vordere Bein stark gebeugt wird. Durch ein anschließendes Verlagern des Gewichts auf das hintere Bein gelangt man in die *Negativa de Regional* (o. Abb). Wichtig ist, dass das „lange" Bein nie ganz durchgestreckt sein darf. Um wieder in die Ginga zu gelangen, kann ein *Rolé* (o. Abb.) angeschlossen werden. Dabei dreht man sich zur Seite des „langen" Beines nach oben bis zum Stand. Das vordere Bein dient dabei als „Drehachse".

Angreifen

Angriffe in der Capoeira werden vornehmlich mit den Füßen ausgeführt, da sie einen größeren Wirkungskreis als Handtechniken besitzen (4, S. 25). Schläge mit Fäusten oder Handkanten existieren zwar, sie gehören aber nur bedingt zum Grundrepertoire eines Capoeiristas (4, S. 27 ff.).

Partnersequenz: *Meia Lua – Cocorinha* (Abb. 9-13)

Angriff: Meia-Lua

- Bei der *Meia-Lua* führt der Angreifer aus der *Ginga* heraus einen Halbkreisfußtritt von außen nach innen aus. Der Tritt kann aus der Schrittstellung oder aus dem Parallelstand heraus erfolgen.
- Das hintere Bein wird dann von außen nach innen über den Partner geführt, der in der Hockposition (*Cocorinha*) ausharrt, und endet an derselben Stelle, wo der Fuß gestartet ist.
- Darauf folgt die *Ginga* und der selbe Bewegungsablauf mit dem anderen Bein.

Die *Meia-Lua* sollte zunächst ohne Partner oder über einen kleineren Gegenstand (z. B. kleiner Kasten) ausgeführt werden. Wichtig: Der Fuß darf nicht mit voller Wucht durchgezogen, sondern muss kontrolliert geführt werden. In derselben Form können anschließend weitere Fußtechniken eingeführt werden, wie Benção (Fußtritt nach vorne), *Queixada* (Tritt von innen nach außen) oder *Armada* (Tritt aus der Drehung).

Ausweichbewegung: Cocorinha
Die Ausweichbewegung *Cocorinha* erfolgt ebenfalls aus der *Ginga* heraus. Um nicht vom Fuß getroffen zu werden, geht der Partner in die Hocke. Zum Abstützen setzt eine Hand mit der ganzen Handfläche auf dem Boden auf (nicht hinsetzen!), die andere schützt den Kopf. Um in die *Ginga* zurückzukommen, steht der Partner nach dem Angriff wieder auf. Beide Partner finden sich am Ende des Angriffs in der Schrittstellung und bewegen sich anschließend weiter in der *Ginga* fort.
Für die Partnersequenz können natürlich noch andere Variationen von Angriffs- und Ausweichbewegungen erprobt werden.

Aú (Rad)

Das Rad – in der Capoeira *Aú* genannt – ist ein vielseitiges Bewegungselement. Zum einen dient es als Fluchtbewegung, andererseits lassen sich mit den in der Luft befindlichen Beinen auch Angriffe ausführen (1, S. 66–73; 4, S. 27 ff.). Es ist auch deshalb von Bedeutung, da es oft als Auftaktbewegung zu Beginn eines Spiels Verwendung findet.

Abb. 9: Ausgangsstellung

Abb. 10: Führen des Beines von außen nach innen

Abb. 11: Ausweichen mit Cocorinha

Abb. 12: Kurz vor dem Absetzen des Beines in der Ausgangsstellung

Abb. 13: Aufstehen aus der Cocorinha

Um nicht zu viel Angriffsfläche freizugeben, wird das *Aú*, anders als im Turnen, meist nicht mit gestreckten, sondern mit angewinkelten Beinen ausgeführt. Vor allem in der *Capoeira Angola* ist das *Aú* oft geschlossen. Da dies auf Anhieb nicht so einfach ist, reicht es auch aus, beim „Radschlagen" nur die Füße leicht über dem Boden anzuheben (Abb. 14). Das Rad ist i. d. R. aus dem Bodenturnen bekannt und es kann nun thematisiert werden, wie ein kleines bzw. geschlossenes Rad aussehen könnte, wobei die Lehrkraft nicht allzu viele Hinweise vorwegnehmen sollte. Anschließend werden die Schüler/-innen dazu aufgefordert, das *Aú* mit einem Partner in Gegenüberstellung auszuführen – und zwar gleichzeitig und mit Blickkontakt. Das Anschauen ist wichtig, um beobachten zu können, wann und wie sich der andere bewegt. Dabei sind auch Variationen des *Aú* erlaubt, z. B. *Aú* mit Aufsetzen des Kopfes, *Aú* mit nur einer Hand etc.

Spielerische Komponente

Klassen-*Roda*

Wenn der Ablauf einzelner Bewegungen und Partnersequenzen entwickelt wurde, ist es ein besonderes Ereignis zum Abschluss der Stunde oder einer Unterrichtssequenz, eine „richtige" *Roda* durchzuführen. Hierzu bilden alle Schüler einen geschlossenen Kreis. Die beiden ersten Spieler treten am Rande des Kreises (üblicherweise zu Füßen des Berimbauspielers) in Hockstellung gegenüber und begrüßen sich mit einem Händeschlag (Abb. 15). Anschließend bewegen sie sich gemeinsam mit einem Aú in die Kreismitte. Die Mitschüler klatschen während des Spiels im Rhythmus zur Musik oder sorgen mit Instrumenten und Liedern selbst für die musikalische Umrahmung. Nach einer Weile wird das Spieler-Paar ausgewechselt.

Mini-*Rodas*

Ein Problem, das bei einer großen *Roda* auftreten kann, ist, dass sich Schüler „wie auf dem Präsentierteller" fühlen und sich vor den Augen der ganzen Klasse nicht in den Kreis trauen. Eine Alternative ist es, die Schüler in Kleingruppen zwischen vier und sechs Personen einzuteilen und sie nur innerhalb ihrer Gruppe spielen zu lassen.

Sowohl in der Klassen- als auch in der Mini-*Roda* eignen sich folgende Aufgabenstellungen:

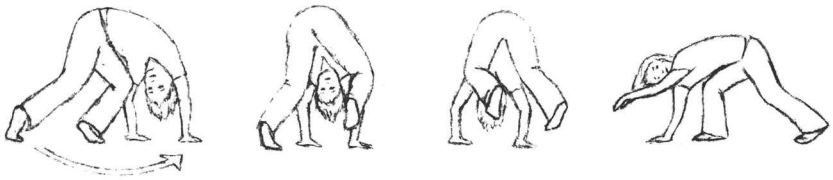

Abb. 14: Aú klein

- ***Festigung einer Bewegungsfolge:*** Partnersequenzen, die zuvor einstudiert wurden, werden vor den Mitschülern vorgeführt. Dabei muss die Bewegungsabfolge eingehalten und der Blickkontakt stets aufrechterhalten werden.
- ***Improvisation (eigentliche Roda):*** Zwei Schüler bewegen sich ohne vorherige Absprache in der Roda. Ziel ist es, mit dem bisher erworbenen Bewegungsrepertoire spontan auf Angriffe zu reagieren, wobei es wichtig ist, die Ginga als Grundschritt und verbindendes Element nicht zu vernachlässigen. Allerdings bedarf es einiger Zeit und Übung, bis die Bewegungen fließend ineinander übergehen.

Um die Schüler sicher auf diese Stufe zu führen, ist ab hier eine Zusammenarbeit mit einer Capoeira-Gruppe anzuraten (z. B. Capoeria als Wahlfach anbieten), da hierzu neben der Kenntnis einzelner Bewegungsabläufe auch das Wissen über taktische Verhaltensweisen und die Musik von zentraler Bedeutung sind.

Abb. 15: Begrüßung vor Beginn eines Spiels

Anmerkungen

(1) Z. B. CDs von Carolina Soares („Os 15 Maiores Sucessos na Capoeira") oder von Mestre Suassuna.

(2) Je nach Gruppe oder Organisation können Ausführung und Bezeichnung der Bewegungen unterschiedlich sein.

Literatur

Capoeira, N. (2003). *Capoeira. Kampfkunst und Tanz aus Brasilien.* Berlin: Weinmann.

Grosjean, C. (2008). Capoeira escolar (Praxisbeilage). *Mobile Sport, 46* (5), 1-15.

Hegmanns, D. (1998). Capoeira – *Die Kultur des Widerstandes.* Stuttgart: Schmetterling Verlag.

Onori, P. (1988). *Sprechende Körper. Capoeira – ein afrobrasilianischer Kampftanz.* St. Gallen: Edition diá.

Aufgeschnappt

„Die Gesundheit sieht es lieber, wenn der Körper tanzt als wenn er schreibt."

Lichtenberg