



**AFRO RITMO AUSTRIA**

VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER BRASILIANISCHEN KULTUR

alle aufgepasst!

# CAPOEIRA FÜR KINDER

**IN ALLEN ALTERSSTUFEN - SAL**



**LIEBE ELTERN, LIEBE KINDER, LIEBE LEHRER!**

Die Capoeira zu beschreiben, ist gar nicht so einfach, da sie aus so vielen verschiedenen Facetten besteht. Mit diesem Flyer möchten wir euch gerne einen kleinen Einblick darüber geben, welchen Hintergrund, welche Elemente und Schwerpunkte diese schöne Kunstform aus Brasilien besitzt. In Brasilien beginnen die Kinder schon im Kleinkindalter

Capoeira zu spielen, und auch wir finden, dass Capoeira ideal für Kindergarten-Kinder, aber auch schon etwas größere Kinder und Jugendliche ist. Am besten ihr macht euch selbst ein Bild und besucht uns in einem unserer Kindertrainings. Die jeweils aktuellen Trainingszeiten und Orte findet ihr auf unserer Homepage [www.capoeira-afroritmo.com](http://www.capoeira-afroritmo.com).

Kommt einfach vorbei, oder / und schreibt uns ein Email auf [kontakt@capoeira-afroritmo.com](mailto:kontakt@capoeira-afroritmo.com)!  
Das erste Schnuppertraining ist übrigens kostenlos!

**WIR FREUEN UNS SCHON MIT EUCH ZU SPIELEN!**



## WAS IST CAPOEIRA?

### KAMPFTANZ AUS BRASILIEN

Capoeira wird gerne als Kampftanz bezeichnet, doch sie wird weder getanzt, noch gekämpft - sie wird gespielt. Ziel ist nicht, den Gegner zu verletzen, sondern vielmehr mit dem Gegenüber ein gemeinsames Spiel zu entwickeln und sich dadurch körperlich auszudrücken.

Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Bei manchen Kindern drückt sich dies durch schnelle Schläge, bei anderen durch akrobatische Elemente aus, andere entdecken ihre Leidenschaft für fließende, tänzerische Bewegungen. Es gibt kein Richtig oder Falsch, solange beide Capoeiristas sich gegenseitig respektieren und zusammen versuchen, ein schönes Spiel aufzubauen.

So wird spielerisch Selbstkontrolle, Respekt, aber auch Selbstsicherheit und Zusammenarbeit trainiert und Kreativität im Ausdruck erarbeitet.

Natürlich ist Capoeira auch ein Sport. Kindergerechte Übungen machen vor allem eines: Spaß! Ganz nebenbei werden Kraft, Flexibilität und Ausdauer gefördert, durch Geschicklichkeitsübungen werden Gleichgewicht, die Koordination und Reflexe trainiert.

DAS ist übrigens Salvador, unser Capoeira-spielender Löwe. Er freut sich schon darauf, gemeinsam mit euch löwenstark zu werden!



## DIE RODA

### DAS HERZ DER CAPOEIRA

Das „Herz“ der Capoeira bildet die sogenannte „Roda“ - Alle bilden einen Kreis, die Instrumente (Trommeln, Berimbaus, Pandeiros,...) geben den Rythmus vor. Zwei Capoeiristas spielen dann in der Roda zusammen und versuchen, das Gelernte in die Praxis umzusetzen! Macht ein Kind einen Schlag, versucht das andere Kind geschickt auszuweichen, kombiniert im besten Fall das Ausweichmanöver mit einer Akrobatik! Aber fangen wir mal gaaaaanz langsam an ...

## DIE GRADUIERUNG

### DIE BATIZADO UND TROCA DE CORDAS

In der Capoeira gibt es ein Graduierungssystem, wir verwenden verschiedenfarbige Kordeln. Die Übergabe der ersten Kordel ist ein besonderes Ereignis, bei dem die Kinder zum ersten Mal in einer großen „Roda“ mit verschiedenen Capoeira-Lehrern, eingeladen aus aller Welt, spielen dürfen. Fortgeschrittene Kinder werden in der Roda ihre erlernten Fähigkeiten unter Beweis stellen und erhalten ihre nächste Kordel.

Achtung: Nicht selten haben uns Eltern berichtet, dass ihr Kind in den nächsten Tagen nach ihrer Batizado nicht ohne ihrer Kordel ausser Haus gehen wollten :)

## MUSIK UND RYTHMUS

### KEINE BEWEGUNG OHNE RYTHMUS

Die Welt der Capoeira ist ohne Musik nicht vorstellbar. Während des Training und auch in der Roda wird zum Rythmus der Berimbaus und der Trommeln gespielt, das heisst die Kindern lernen, auf den Rythmus einzugehen, aber auch selbst Rythmen zu erzeugen. Wir legen viel Wert darauf, mit den Kindern zu Trommeln, zu singen und andere Musikinstrumente auszuprobieren um die Ohren zu schulen und Spaß an der Musik zu finden.

Neben dem Capoeiraunterricht und der Musik tanzen wir auch regelmässig AFRO DANCE, versuchen uns an Grundschritten des Sambas und Maculé. Das bringt immer sehr viel Freude, lockert alles auf, und ist so nebenbei sehr hilfreich, um den Rythmus der Trommeln zu spüren und zu erleben.

### AFRO RITMO AUSTRIA VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER BRASILIANISCHEN KULTUR

ZVR-ZAHL 253571707

[www.capoeira-afroritmo.com](http://www.capoeira-afroritmo.com)

✉ [kontakt@capoeira-afroritmo.com](mailto:kontakt@capoeira-afroritmo.com)

🐦 @AfroRitmo @MestreGil

📘 „Afro Ritmo Salzburg“ „Afro Ritmo Austria“ „Mestre Gil“

📺 „Afro Ritmo“ 📷 „Mestre Gil AF“