

Capoeira plus bei Vivarte Capoeira Zürich

Text: Sabine Sura, Fotos: Vivarte Capoeira, Special Olympics, Manuela Hatinger und Sabine Sura

Ja, was kann («muss») man zu Capoeira sagen? (Kurzeinschätzung und Angebot für «unsere Zielgruppe» siehe weiter unten)

Die Beschreibung im Folgenden habe ich teilweise aus Wikipedia entnommen, unsere eigenen Erfahrungen natürlich frei niedergeschrieben.

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst bzw. ein Kampftanz, dessen Ursprung auf den afrikanischen NíGolo («Zebratanz») zurückgeführt wird. Capoeira wurde während der Kolonialzeit in Brasilien von verschleppten Sklaven

aus Afrika praktiziert und weiterentwickelt.

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 in der *Roda*, wobei in der Capoeira für einen Kampf der Begriff «Spiel» verwendet wird.

Im Training bei uns ist die *Roda* sozusagen die Krönung am Schluss, vorher gibt es Aufwärmen, spielerische Elemente, Dehn- und Kraftübungen, spezifisches Üben in kleineren Gruppen.

Wie bei anderen Kampfsportarten gibt es auch im Capoeira einen «Kampfanzug». Dieser ist abhängig von der Stilrichtung und besteht immer aus Hose und T-Shirt in unterschiedlichen Farbkombinationen. Bei Liv ist es eine weisse Hose, T-Shirts hat sie mittlerweile in grün, orange und gelb. Trainiert wird barfuss.

In der Ausprägung «Capoeira Regional» gibt es verschiedene Gürtel, die den Grad des Trägers anzeigen. Um die nächste Stufe zu erreichen, muss der *Capoeirista* bestimmte Anforderungen erfüllen, wobei die Zeit, die seit seinem Erreichen der letzten Stufe vergangen ist, ebenfalls berücksichtigt wird. Die ersten Kordeln werden normalerweise einmal jährlich im Rahmen einer feierlichen Zeremonie, der *Batizado* (sinngemäß: «Feuertaufe») verliehen. Für bereits graduierte Schüler heisst es dann «Troca de Cordas», dort



wechseln sie ihre Kordeln (und bekommen eine neue Farbe). Liv trägt mittlerweile eine halb weisse (beige) und halb gelbe Kordel.

Ein weiteres Highlight ihres (und damit mittlerweile auch meines) Capoeira-Lebens war der Auftritt der Gruppe am Kids & Family Day von Special Olympics an den National Games in St. Gallen diesen Sommer.

Special Olympics war es denn auch, über die wir zum Capoeira fanden: Ein Angebot zum Schnuppern brachte uns im Februar 2020 erstmals in die Turnhalle Nähe Stadelhofen. Und das sollte gleichzeitig für eine Weile der letzte Besuch gewesen sein – Corona kam uns in die Quere. Und obwohl Liv beim Ausprobieren auf mich wirkte, als würde sie Capoeira schon aus einem anderen Leben kennen, so war das virtuelle Ersatztraining doch noch nicht das richtige für sie – aber immerhin spannend, den ande-

ren zuzusehen, und sehr herzlich, sie überhaupt zu sehen.

In der völlig altersdurchmischten Gruppe – vom Dreijährigen bis zu fast erwachsenen Jugendlichen – spürt man, den Respekt jedem und jeder Einzelnen gegenüber. Kinder mit Down-Syndrom waren es meist so ein bis drei. Mittlerweile bildet Livs Freundin Meto dort ein festes Gespann mit ihr – was allerdings auch zu teils gegenseitigem Abgucken und Durchsetzen von eigenen Interessen und Blödeleien führt, aber die Vorteile für die beiden überwiegen doch offenbar... :)

Sie spielen ihren Charme und ihre Stärke im intuitiven Nachahmen voll aus, auch ihre Beweglichkeit kommt gut zur Geltung. Sie bleiben mit grossem Eifer und grosser Begeisterung dabei. Statt nur zuzuschauen habe ich mich früh aufs Mitmachen verlegt, auch wenn kein grosser Meister mehr aus mir werden wird, und ich wechsele mich aus praktischen Gründen mit einer über den Assistenzbeitrag (Paradeanwendung Sportbegleitung!) finanzierten Begleiterin ab, die genauso begeistert ist von der guten Stimmung. Wenn wir dann versuchen, gleichzeitig bestimmte Bewegungsabfolgen zu üben und dabei ein Musikinstrument zu spielen und (auf Portugiesisch) zu singen ... da können wir alle noch dran wachsen. Probiert es

doch mal aus mit Euren Kids, kommt vorbei!



Meto (links) Liv (rechts) bei den Special Olympics in St. Gallen

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst. Sie wirkt inklusiv, weil alle zusammenspielen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Grösse und Können. Somit ermöglicht Capoeira natürlicherweise Zugang für Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Vivarte Capoeira Zürich bietet Capoeira-Trainings für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an, sowie «Capoeira plus»: Capoeira plus ist Teil des Unified-Programmes von Special Olympics Switzerland und richtet sich an Kinder und Jugendliche.



Capoeira: Capoeira Plus

Wann: Montag, 17.45 – 18.30 Uhr
(Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Elternteils)

Wo: Kantonsschule Stadelhofen,
Promenadengasse 5, 8001 Zürich
Kontakt: Claudia Emery,
+41 79 561 76 23,
info@vivartecapoeira.ch,
www.vivartecapoeira.ch

Vivarte Capoeira Zürich ist mit dem Label Unified von Special Olympics zertifiziert.

