

abo+ DIETIKON

Capoeira vereint Tanz- mit Kampfkunst – was steckt hinter der «positiven Aggression»?

Eine Sportart ohne Gewinner und ohne geschriebene Regeln? Capoeira ist vieles, aber vor allem eins: anders. Claudia Emery erklärt, was sich hinter der brasilianischen Kampf- und Tanzkunst verbirgt.

Fabian Bächli

10.04.2024, 16.00 Uhr

abo+ Exklusiv für Abonnenten

Angriff und Verteidigung: Ein Capoeira-Spiel gleicht einem Dialog. Hier greift Leiterin Claudia Emery mit einem Kick namens «Meia-Lua» an, während sich das Kind mit einer Hocke namens «Cocorinha» verteidigt.

Bild: Fabian Bächli

Zwei Kontrahenten umkreisen sich. Ihren Blick haben sie wachsam aufeinander gerichtet, sie verfolgen jede Bewegung des Gegenübers. Um sie herum hat sich ein schaulustiges Publikum in einem Kreis versammelt und feuert sie an. Doch keine Sorge – die beiden gehen sich als Nächstes nicht an die Gurgel. Hier wird nämlich kein Strassenkampf beschrieben, sondern eine «Roda».

Die «Roda» (portugiesisch für «Kreis»), wie sie im Rahmen eines Capoeira-Spiels gebildet wird, folgt ihren ganz eigenen Regeln. In ihr wird

nicht gekämpft, sondern eben gespielt, erklärt Claudia Emery. Die 46-Jährige aus Widen praktiziert den Sport seit neun Jahren voller Leidenschaft und unterrichtet ihn auch an der Schule Dietikon.

In der «Roda» nie ohne Lächeln

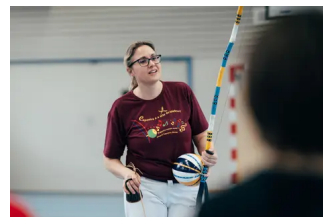
Das Publikum feuert die beiden «Capoeiristas» an, aber in Form von Gesang und Instrumentenklang und nicht mit grobschlächtigen Zurufen. Die beiden Kontrahentinnen umkreisen sich und folgen mit den Augen den Bewegungen des Gegenübers, haben dabei aber stets ein Lächeln auf dem Gesicht – sie sind einander viel eher Tanzpartner als Gegner in einem Kampf.

Trotzdem ist Capoeira im Kern eine Kampfkunst, deren Schülerinnen und Schüler sowohl Angriffs- wie auch Verteidigungstaktiken lernen. Die «Roda» ist der gesellschaftliche Rahmen, in dem sie praktiziert wird, und der ist gewaltfrei. «Wie man sich in einer «Roda» zu verhalten hat, lernt man von einem Meister. Es gibt viele ungeschriebene Regeln, die sich zwischen zwei «Rodas» drastisch unterscheiden können», erklärt Emery.

«Capoeira ist ein Spiel der positiven Aggression. Wir wollen einander nicht wehtun, es geht vielmehr darum, das Gegenüber zu necken», sagt Claudia Emery. Deshalb eigne sich die Sportart auch gut für Kinder, denen Gewalt nämlich meistens fremd sei. Das Spielen hingegen gelinge ihnen ganz natürlich.

Die Seele von Capoeira

Doch worin besteht das Spiel, das zwischen zwei «Capoeiristas» in einer «Roda» stattfindet? Das Ganze gleiche einem Dialog, sagt Emery: Jemand lanciert einen «Angriff», woraufhin der andere sich verteidigt. Dabei orientiert sich sowohl der Angreifer wie auch der Verteidiger an gewissen Grundbewegungen, die aber jederzeit spontan abgeändert werden können. Daraus ergibt sich ein Bewegungsfluss, der in jedem Spiel neu ist.



Ohne Berimbau keine «Roda»: Das traditionelle Instrument gibt den Takt für die anderen Instrumente an und wird normalerweise vom Meister einer Capoeira-Schule gespielt.

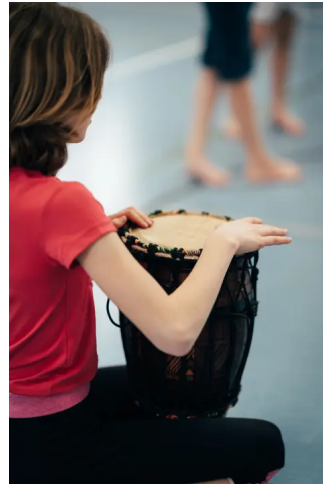
Bild: Fabian Bächli

Das Stellen von Finten und das Durchschauen dieser sei ein integraler Bestandteil des Spiels, so Emery. Dazu bedarf es der sogenannten «Malícia» (portugiesisch für «Schläue»), sie wird als die «Seele» der Sportart bezeichnet. «Mit der «Malícia» lernt man, die Welt wieder spielerischer zu sehen, Dinge auszuprobieren und den Gesichtsverlust

nicht so zu fürchten», sagt sie. Denn das Spiel gehe weiter, auch wenn man in eine Finte läuft – wichtig sei nur, sein Lächeln nicht zu verlieren.

Inklusion als Grundgedanke

«Capoeira ist Freiheit», sagt Emery zum Gefühl, das ihr die Sportart vermittelt. Diese Freiheitsliebe sei tief in der Identität der Kampf- und Tanzkunst verankert. Gegründet wurde sie von afrikanischen Sklavinnen und Sklaven in Brasilien, die während der Kolonialzeit dorthin verschleppt wurden. «Es gibt keine Gewinner, das wirkt befreiend. An einer «Roda» kann man teilnehmen, sobald man die Basics kann, und sei es nur, indem man ein Instrument spielt», so Emery.



«Die Musizierenden gehören genauso zur «Roda» wie die «Capoeiristas», sagt Claudia Emery.

Bild: Fabian Bächli

Wegen dieser Eigenschaften ist die Inklusion ein Grundgedanke von Capoeira, den Emery in ihrer Arbeit als Leiterin vermitteln will. Ihr Tätigkeitsgebiet beschränkt sich nämlich nicht nur auf die Schule Dietikon, sie ist auch im Verein «Vivarte Capoeira Zürich» aktiv. Insbesondere leitet sie dort eine Klasse, die sich «Capoeira plus» nennt.

Didaktisch wertvoll



Didaktisch wertvoll: Claudia Emery legt in ihrem Unterricht ein grosses Augenmerk auf Rituale. So auch auf den Handschlag am Anfang und am Ende der Lektion.

Bild: Fabian Bächli

In dieser nehmen Kinder und Jugendliche mit und ohne besondere Bedürfnisse teil. Nach dem Motto «Inklusion statt Integration» findet am Ende des Trainings jeweils eine «Roda» statt, in der alle miteinander spielen. Und auch an der Schule Dietikon macht sich die integrative Kraft, die von Capoeira ausgeht, bemerkbar. So kommen die Jungen nicht umhin, auch mal mit einem Mädchen zu spielen.

Didaktisch sei das hochgradig wertvoll, so Emery, die an der Schule Dietikon auch Sekundarlehrerin ist. «Capoeira lehrt uns, aufeinander Rücksicht zu nehmen, aufmerksam zu sein und über den eigenen Schatten zu springen.»

Die Redaktion empfiehlt

abo+ SCHLIEREN

«Das ist meine Kunstform»: Diamant Bajrami verwirklicht sich auf seinem BMX

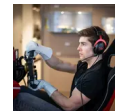
27.03.2024



abo+ DIETIKON

«Seit ich denken kann, brenne ich für den Rennsport»: Julien Apothéloz will Profirennfahrer werden und trainiert im «Züriring» in Dietikon

13.03.2024



abo+ SCHLIEREN

Zwischen edlen Tropfen und Hardcore Techno: Corinne Imhof macht den amerikanischen Wein im Limmattal gross

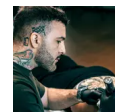
28.02.2024



abo+ SCHLIEREN

Von der Mauer auf die Haut: Alberto Lizano tätowiert in Schlieren Meisterwerke für die Ewigkeit

17.01.2024



abo+ DIETIKON

«Archaisches Handwerk»: Sara Obrecht ist Käserin auf dem Hof Im Basi in Dietikon

13.12.2023



Für Sie empfohlen

[Weitere Artikel >](#)

abo+ WEININGEN

Maya Grossmann hört Ende Juni als «Linde»-Wirtin auf: «Man muss wissen, wann es genug ist»



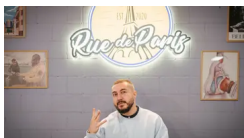
abo+ DIETIKON

Narzisst greift zu Stalking mit der Drohne und roher Gewalt – nun kassiert er eine lange Strafe und Landesverweis



abo+ EINKAUFEN

Vandalismus und Dreck: Weiterer Automaten-Laden floppt – wars das mit 24-Stunden-Shopping?



abo+ DIETIKON

«Wenn es jemand schafft, dann wir»: Das «Rue de Paris» setzt sich im Limmatfeld durch



abo+ GAZA-KRIEG

Swiss-Crew hat zu viel Angst: Jetzt muss die Airline ihre Pläne für diese Flüge verschieben



Copyright © Limmattaler Zeitung. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung,
Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne
vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Aargauer Zeitung ist nicht gestattet.