



# Capoeira Rhein-Neckar e.V. – Pädagogisches Konzept

## 1 Einleitung

### 1.1 Was ist Capoeira?

Capoeira ist eine Kampfkunst, die von afrikanischen Sklaven um 1700 in Brasilien entwickelt wurde. Sie kombinierten Angriffstechniken mit tänzerischen Elementen und rhythmischer Musik, um den Kampf als Tanz zu tarnen.

Bis heute wird Capoeira nicht „gekämpft“, sondern „gespielt“: Es geht nicht darum, den Mitspieler mit einem Tritt zu treffen, sondern ihn zum Ausweichen zu bringen. Offensive und defensive Bewegungen gehen fließend ineinander über. Capoeira ist ein Dialog der Körper miteinander, kein Kampf gegeneinander.

Das Capoeira-Spiel findet traditionell in der „Roda“ statt: einem Kreis klatschender, singender und musizierender Capoeiristas. Verschiedene Instrumente begleiten die Roda und bestimmen durch ihren Rhythmus die Art des Spiels.

### 1.2 Capoeira Rhein-Neckar e.V. und Abadá Capoeira

Capoeira Rhein-Neckar e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der seit 2003 die Verbreitung der Capoeira im Rhein-Neckar-Gebiet fördert. Mittlerweile hat der Verein über 100 aktive Mitglieder in allen Altersgruppen. 2012 hat der Verein die Capoeira-Akademie Heidelberg eröffnet.

Capoeira Rhein-Neckar e.V. gehört der weltweiten Vereinigung Abadá Capoeira an. Abadá Capoeira ist ein nicht-kommerzieller Verein, der die Verbreitung und Entwicklung der Capoeira als brasilianisches Kulturgut zum Ziel hat.

Abadá Capoeira misst dem sozialen und gesellschaftlichen Engagement große Bedeutung bei. Der Verein sieht die Erziehung und Unterstützung von Kindern und Jugendlichen als eine seiner Hauptaufgaben an. Unabhängig von Alter, Geschlecht, Aussehen, Fitness oder persönlichem Hintergrund wird gemeinsam trainiert, und so Toleranz und Respekt vor anderen gefördert.

## **2 Pädagogische Arbeit**

### **2.1 Grundsätze**

Das Capoeira-Training ist ganzheitlich orientiert. Es soll die Schüler dieser Kunst fordern und anspornen, sie aber auch in ihrer Persönlichkeit und ihrem Selbstbewusstsein festigen. Capoeira schult physische und psychische Stärke, fördert die Integration und vermittelt Spaß an der Bewegung. Es ist Körperschulung und Persönlichkeitsentwicklung in einem.

Die kognitiv, affektiv und motorisch orientierte Interaktion findet frei improvisierte Anwendung zwischen den Capoeira-Spielern. Die Roda und der ganze Unterricht werden durch Normen und Regeln bestimmt.

### **2.2 Lernziele**

#### **1) motorischer Bereich:**

- Gleichgewicht
- Körperausdruck
- Ausdauer
- Kraft
- Koordination
- Dehnung
- Entspannung

#### **2) kognitiver Bereich:**

- Regelmäßigkeit und Improvisation von Bewegungsabläufen
- Förderung der Konzentration und Aufmerksamkeit
- Kreativität
- Verbesserung der auditiven, visuellen und emotionalen Wahrnehmung
- Stimulation von Reflexen
- Wissen um die Geschichte und Kultur der Capoeira

#### **3) affektiver Bereich:**

- Spiel und Spaß an der Bewegung
- Rhythmus und Gesang
- Kontrolle von Emotionen
- Auseinandersetzung mit Wertvorstellungen, Rechten, Pflichten und Verantwortung
- Stärkung der Selbstsicherheit, Selbstkontrolle und des Selbstbewusstseins
- Umgang mit Grenzsituationen (Erlernen von Ausweichmöglichkeiten)

#### **4) sozialer Bereich:**

- Umgangsformen innerhalb des sozialen Umfeldes, soziales Miteinander
- freie Entfaltung des Individuums innerhalb einer Gruppe
- kommunikative Kompetenz
- geistige und körperliche Haltung

## 2.3 Lehrmethode

Mit Hilfe der Universität Curitiba hat die Gruppe Abadá Capoeira besondere Lehrmethoden für Kinder entwickelt, die Spiel und Training altersgerecht zusammenbringen, aber auch wachsende Knochen und Gelenke schonen.

Kern des Capoeira-Trainings ist das Erlernen der Bewegungen, um diese in einem harmonisierenden Spiel in der Roda umzusetzen. Das geht nur durch kontinuierliches Üben.

Von großer Bedeutung ist die Integration von Musik und Gesang. Durch das Erlernen einfacher Capoeira-Lieder verbessern die Schüler ihr Rhythmusgefühl und werden nebenbei mit der portugiesischen Sprache vertraut.

Darüber hinaus wird theoretisches Wissen über die Geschichte der Capoeira, Kultur, Sport etc. vermittelt. Die Elemente greifen dabei stets ineinander: Die Schüler können sich in jedem Training mit verschiedenen Aspekten der Capoeira auseinandersetzen und lernen, die Kampfkunst in ihren historischen und gesellschaftlichen Kontext ganzheitlich zu begreifen.

Die Art und Dauer des Capoeira-Trainings richtet sich nach dem Entwicklungsstand der Kinder und Jugendlichen:

### 1) Kinder 5 - 6 Jahre:

- können je nach Motivation 20 - 30 Minuten lang konzentriert am Unterricht teilnehmen
- lassen sich gerne auf Bewegungsspiele und phantasievolle Capoeira-Anwendungen ein
- lernen sehr schnell anhand von konkreten Beispielen (Bewegungen, Koordination, usw.)
- können die verschiedenen Töne und Rhythmen der Instrumente unterscheiden

### 2) Kinder 7 - 10 Jahre:

- können je nach Motivation 40 - 50 Minuten lang Capoeira praktizieren
- ihre psychomotorische Koordination nimmt erheblich zu
- Fertigkeiten und Talente können sich in Potentiale verwandeln
- verfolgen mit mehr Konzentration und Aufmerksamkeit die Melodien der Capoeira, können Takt und Rhythmus umsetzen
- größeres Interesse für die Technik und Funktion des Capoeira-Spiels, für Akrobatik

### 3) Heranwachsende 11 - 13 Jahre:

- bringen mehr Begeisterung für das musikalische Element der Capoeira mit
- verstehen die Funktion der Instrumente in der Roda
- wünschen, dass der Lehrer ihr Können bewertet und reflektiert
- sind reif genug, um die Techniken als kontinuierliche Bewegungsabfolge zu erlernen
- mehr Interesse für die Geschichte und Kultur der Capoeira

### 4) Junge Erwachsene ab 13 Jahre:

- zeigen großes Interesse für Capoeira als Kampfkunst und für die akrobatischen Elemente
- können Transferleistungen erbringen (z.B. Themen wie Rassismus und Gewalt)
- setzen sich mit dem Leben in der Gesellschaft, Verantwortung und Vorbildern auseinander
- möchten Grenzen austesten, haben oft innere Konflikte um Werte und Akzeptanz

## **3 Qualitätssicherung**

### **3.1 Trainer**

Das Training bei Capoeira Rhein-Neckar e.V. wird von Elton Lopes (genannt „Professor Nugget“) geleitet. Er unterrichtet seit 2003 Capoeira in Deutschland und ist hier der höchstgraduierte Trainer. Das Kindertraining wird von den hochgraduierten Schülerinnen und Schülern des Vereins betreut, die bereits über langjährige Capoeira-Erfahrung verfügen.

Unsere Trainer nehmen regelmäßig an Schulungen und Fortbildungen teil, um sich auf dem neusten Stand zu halten.

### **3.2 Graduierung**

Ein bis zwei Mal im Jahr veranstaltet der Verein eine Graduierungszeremonie, bei der neue Schüler in die Capoeira-Gruppe aufgenommen werden („Batizado“ bzw. „Taufe“). Hier bekommen sie ihre erste Kordel und einen Capoeira-Spitznamen verliehen.

Bereits getaufte Schüler bekommen eine ihrem Entwicklungsstand entsprechende Kordel. Anders als in anderen Kampfsportarten gibt es keine „Kordel-Prüfung“, sondern der Trainer entscheidet, welche Graduierung der Schüler verdient. Das technische Können spielt hier ebenso eine Rolle wie z.B. das Rhythmusverständnis, die Trainingskontinuität oder das Engagement für die Capoeira.

## **4 Kooperationen**

Der Verein Capoeira Rhein-Neckar e.V. widmet sich intensiv der Kinder- und Jugendarbeit in Heidelberg und Umgebung. Er kooperiert mit verschiedenen Kindergärten, Schulen, Turnvereinen und außerschulischen Einrichtungen, unter anderem:

- St. Albert Kindergarten Heidelberg-Bergheim
- Schillerschule Wiesloch
- FESCH-Grund- und Hauptschule Eppelheim
- Theodor-Heuss-Realschule Walldorf
- TSG Heidelberg-Rohrbach
- TSG Ziegelhausen
- LSV Ladenburg
- FC Zuzenhausen
- Haus der Jugend Heidelberg

Darüber hinaus pflegt der Verein Kontakte zu sozialen Projekten und Capoeira-Gruppen in Brasilien. Sie leisten in den Armutsvierteln einen wichtigen Beitrag zur gesellschaftlichen Integration: Capoeira stärkt das Selbstbewusstsein der marginalisierten Kinder und Jugendlichen und bietet ihnen Perspektiven.

Um auf die Lebenssituation in den brasilianischen Armutsvierteln aufmerksam zu machen und die Projekte finanziell zu unterstützen, veranstaltet der Verein Capoeira Rhein-Neckar e.V. regelmäßig Kinderworkshops oder Benefizkonzerte.

## 4 Kontakt

Capoeira-Akademie Heidelberg  
Redtenbacherstraße 6  
69126 Heidelberg-Rohrbach

Trainer:

Elton Lopes („Professor Nugget“)

Telefon: 0171 4773340

Email: [nuggetabada@hotmail.com](mailto:nuggetabada@hotmail.com)