

So, genug gelesen. Diese Seiten mit Capoeira-Moves sind für den ganzen Körper – und für alle, die keine Lust mehr auf Yoga haben

Jetzt beweg dich mal!

Esquiva Lateral

Der Move beginnt in der „Esquiva Lateral“-Position.



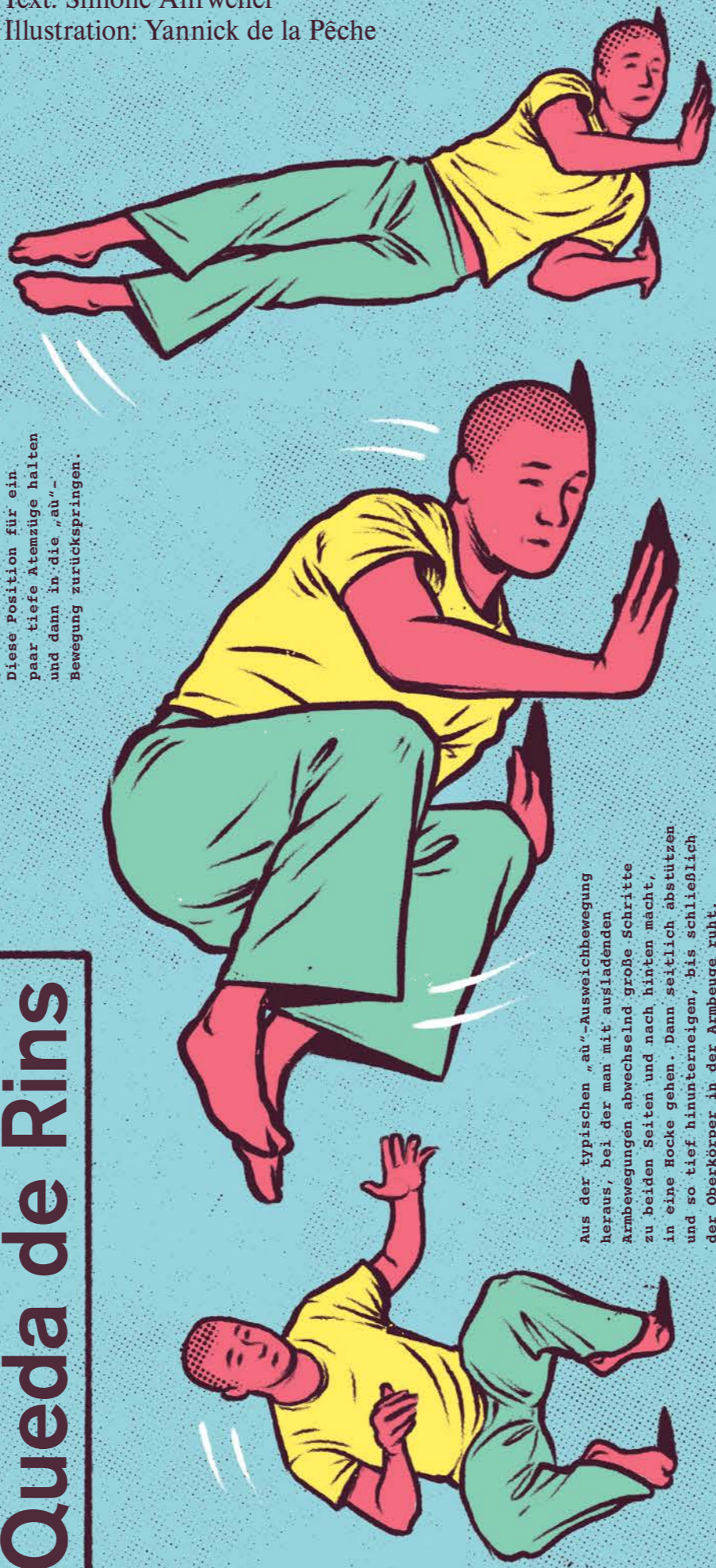
Von dort den freien Arm weit über den Kopf strecken, bis die Handfläche den Boden berührt.

Das Knie des angewinkelten Beins nach innen wenden und den Körper so weit absenken, dass er parallel zum Boden liegt.



Queda de Rins

Diese Position für ein paar tiefe Atemzüge halten und dann in die „äu“-Bewegung zurückspringen.



Aus der typischen „äu“-Ausweichbewegung heraus, bei der man mit ausladenden Armbewegungen abwechselnd große Schritte zu beiden Seiten und nach hinten macht, in eine Hocke gehen. Dann seitlich abstützen und so tief hinunterneigen, bis schließlich der Oberkörper in der Armebeuge ruht.

Benção

Aus dem Grundschritt „Ginga“ heraus setzt das hintere Bein zum Tritt an. Dazu das Knie zunächst hoch vor den Körper bringen und die Arme zur Seite bewegen.



Dann die Hüfte und das Bein nach vorne schnellen lassen – aber mit angezogenen Zehen, damit der Stoß sicher von der Fußsohle ausgeht.

Ginga

Du kommst aus der Hocke hoch und bringst das rechte Bein in die sogenannte Ginga-Bewegung nach hinten. Dann springst du zurück in die Hocke und wiederholst den Move mit dem anderen Bein.



Text: Simone Ahrweiler
Illustration: Yannick de la Pêche

Spätestens seit dem 18. Jahrhundert übten afrikanische Sklaven in Brasilien heimlich das Kämpfen und ließen es dafür wie einen Tanz aussehen – mit rhythmischen Schritten, Überschlägen, Tritten, Ausweichbewegungen, trickreich und akrobatisch. Von 1890 – zwei Jahre nach der Abschaffung der Sklaverei in Brasilien – bis Mitte der 1930er-Jahre war Capoeira gesetzlich verboten, danach jedoch verbreitete sich die afro-brasilianische Kultur, die Kampfkunst, Musik und Tanz vereint, in ganz Brasilien.

Wenn du genug mit unserem Schaubild geübt hast, sähe der nächste Schritt so aus: Zwei Capoeiristas stehen sich in einem Zuschauerkreis gegenüber, um sie herum wird geklatscht, gesungen und musiziert. Ihre Bewegungen sind improvisiert, obwohl es aussieht, als würden sie einer Choreografie folgen. Ob Spiel oder Kampf, es geht nicht ums Gewinnen, sondern um ein Gefühl von Gemeinschaft und den Ausdruck purer Lebensfreude.