



Capoeira

Eine Möglichkeit zur Förderung von Teamfähigkeit in Jugendgruppen und eine ungewöhnliche Methode zur Gewaltprävention!

Entstehungsgeschichte/Hintergrund:

Capoeira wurde von angolanischen Sklaven, die seit dem 16. Jahrhundert nach Brasilien verschleppt wurden, als Selbstverteidigungstraining entwickelt.

Da die Sklavenhalter jede Form von Kampfsport untersagten, mussten die afrikanischen Sklaven dieses Körpertraining so ausüben, dass es wie ein harmloser Tanz wirkte.

Im Laufe des 17. Jahrhunderts wurde Capoeira in den „Quilombos“, das waren geheim gehaltene Territorien, zu einer Kunstform perfektioniert.

Capoeira blieb noch lange nach der Abschaffung der Sklaverei im Jahre 1888 offiziell verboten. Systematische Verfolgungen und Bestrafung im Zusammenhang mit der Ausübung von Capoeira führten dazu, dass sie in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts beinahe von den Straßen Brasiliens verschwand.

Zehn Jahre später wurde endlich das offizielle Verbot aufgehoben.

Im Laufe der Geschichte haben sich das Bild und die Ausdrucksform von Capoeira geändert. Die Trainierenden lernen ihre Kraft und ihr Können miteinander zu üben, ohne dabei auf die Hautfarbe und soziale Herkunft anderer zu achten. Heutzutage wird diese populäre Sportart quer durch die unterschiedlichsten sozialen Schichten in- und außerhalb Brasiliens praktiziert.

Capoeira – auch eine Möglichkeit der Gewaltprävention:

Jede sportliche Betätigung baut Stress und damit auch Aggression ab und gleichzeitig das Selbstwertgefühl auf. Beides dient in hohem Maße der Gewaltprävention. Auf der Seite des potenziellen Opfers ist die Fähigkeit, sich im Notfall wehren zu können, wichtige Grundlage für das Funktionieren jeder zivilisierten Gemeinschaft. Die prinzipielle Einsicht, sich wehren zu können, reicht wahrscheinlich schon in vielen Fällen aus, um gegen Gewalt erfolgreich vorzugehen.

Partnerübungen entwickeln, solange sie nicht Aggressionen fördern, soziale Kompetenz.

(Sportliche) Regeln setzen Grenzen. Dies ist notwendige Voraussetzung für adäquates soziales Verhalten.

Capoeira hat als wichtigstes Ziel, dass die gemeinsam übende Gruppe zu einem Team wird. Ist dieses Ideal erreicht, erfolgt eine spezielle Ehrung.

Zielgruppe:

Capoeira ist für Jungen und Mädchen gleichermaßen geeignet und kann in allen Klassenstufen und natürlich auch in klassenübergreifenden Gruppen durchgeführt werden.

Beratung und Information:

VHS Innenstadt
Bereich Junge VHS
- Claudia Schneider -
Mönckebergstraße 17
20095 Hamburg

Tel.: 040/20 94 21 – 19

eMail: C.Schneider@vhs-hamburg.de