# 

# Capoeira: gemeinsames Musizieren, Singen, Tanzen und Spielen

Capoeira ist eine Mischung aus Kampf-Kunst und Tanzen, entwickelt in der Kolonialzeit von afrikanischen Sklaven in Brasilien als kulturelle Aktivität zu Entspannung und als heimliches Training, um die Freiheit zu erlangen. Diese Aktivität ist heutzutage eine ideale Maßnahme zur Erziehung und Förderung im Frühalter. Sie fordert u.a. die Konzentration, Disziplin und Zusammenhalt, koordinative und kognitive Fähigkeiten sowie Selbstbeherrschung.

Das Training besteht aus drei Phasen: In der Musik-Phase werden gemeinsam Lieder gesungen, Rhythmusgefühl und Koordination werden mit Händeklatschen oder Schlaginstrumenten dabei geübt und mit dem Originaltext der Lieder auf Portugiesisch wird zugleich die Geschichte der Capoeira thematisiert.

In der zweiten Phase werden die körperlichen Übungen gelernt, die koordinative und kognitive Fähigkeiten fördern, hier werden Bewegungen aus der Kampf-Kunst, Tanzen und Akrobatik verschmolzen. Diese Bewegungen von erfahrenen Tänzern passen sich dem Klang der Musik an zu einem hinreißend sehenswürdigen kollektiven Spiel namens „Roda“.

Dieses Spiel ist die dritte Phase und das angestrebte Ziel Capoeiristas, daran wird das Training orientiert, es fördert Respekt und Zusammenhalt unter den Teilnehmern sowie kooperatives Verhalten, Aufmerksamkeit und Improvisationsvermögen. Alle Bewegungen, die geübt werden, müssen spontan, genau und fließend paarweise im Spiel ausgeführt werden, während alle anderen Teilnehmer sich im Spiel um den Gesang und beim Spiel der Instrumente aufeinander einstimmen.

**Bildende Merkmale der Capoeira Praxis:**

Das Capoeira Training fördert bei Kindern die Fremd- und Selbstwahrnehmung, die Sensomotorik, die taktil-kinästhetische, auditive sowie die visuelle Wahrnehmung. Ebenso werden das Körperschema, die Kraftdosierung, die Körperbeherrschung und die grobmotorische Koordination gezielt gestärkt. Auch die feinmotorische Koordination wird beim Spielen der Instrumente geschult. Das Erkennen der eigenen Potentiale des Körpers und das Erlernen neuer Bewegungsformen wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl aus. Es werden Erfolgserlebnisse geschaffen, aber auch das echte und stilisierte Hinfallen ist Teil des Spiels und wird als Lerneffekt verstanden.

„In meiner Arbeit mit Kindern gehe ich prozessorientiert vor. Mein Unterricht orientiert sich an den Potentialen und Charaktereigenschaften, welche die Kinder mit sich bringen. Dabei soll sich jedes einzelne Kind mit den eigenen Stärken einbringen können, wodurch nicht nur die einzelnen Teilnehmer, sondern auch die Gruppendynamik gestärkt wird.“

**Über mich und mein Leitbild:**

Jonathan A. Reinoso, in der Capoeira Welt auch als „Ecu" bekannt, begann im Jahr 2002 bei Mestre Requeijão mit der traditionellen brasilianischen Kampf-Tanz-Kunst Capoeira. Er verfügt über weitreichende und vielfältige Erfahrungen in der musikalischen und tänzerischen Früherziehung, sowohl als Teil von Bühnenshows als auch durch die Teilnahme an Meisterschaften. Er verfolgt das Ziel, allen Schülergruppen zu vermitteln, wie wichtig Teamwork und kooperatives Arbeiten sind, um angestrebte Ziele erreichen zu können. Zehn Jahre hat er mit verschiedenen Gruppen aller Altersklassen für die Universität UTN in Ecuador gearbeitet. Ein freundlicher und empathischer Umgang mit Menschen ist ihm sehr wichtig. Er arbeitet stets daran, bei seinen Schülern individuelle Disziplin und Verantwortungsbewusstsein zu fördern und konnte damit sehr gute Erfolge erzielen.

Jonathan A. Reinoso

Blumenstraße 33

44147 Dortmund

Phone: +49 151 46809120