

!!Für alle Interessierten LeiterInnen und TurnerInnen!!

Ausschreibung "Einblick in die Kunst der Capoeira"

Beschreibung:

Capoeira ist eine Kampfkunst, die im 18./19. Jahrhundert in Brasilien entstanden ist. Die aus Afrika nach Brasilien verschleppten Sklaven entwickelten einen Kampf, der als Tanz "verkleidet" und von Musik begleitet wurde, um sich gegen die Unterdrückung zu verteidigen. Capoeira ist eine Kampfkunst, die im 18./19. Jahrhundert in Brasilien entstanden ist. Die aus Afrika nach Brasilien verschleppten Sklaven entwickelten einen Kampf, der als Tanz "verkleidet" und von Musik begleitet wurde, um sich gegen die Unterdrückung zu verteidigen.

Inhalt:

Nach einem kurzen geschichtlichen Hintergrund über die Capoeira werden im Praxisteil Grundkenntnisse der Capoeira vermittelt. Der Grundschrift - die Ginga - ist dabei die Basis aller Bewegungen. Danach werden einzelne Schläge wie auch Ausweichbewegungen geübt die dann zu einer Sequenz zusammengefügt werden können. Ebenfalls werden einfache akrobatische Bewegungen in die Trainingseinheit einfließen. Musik ist auch ein wichtiger Bestandteil der Capoeira, auf den in diesem Workshop nur oberflächlich eingegangen werden kann.

Anforderung:

Es gibt keine speziellen Anforderungen. Das Training kann gut den Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst werden. Das Training eignet sich auch für Menschen mit Behinderung an (vor allem Trisomie 21)

Kann Capoeira im Alltag oder im Training miteinbezogen werden?

Einzelne Elemente können gut in den Alltag oder in ein Training einbezogen werden. Weil Capoeira aber ziemlich vielseitig und komplex ist, nebst Bewegungen auch Musik beinhaltet, braucht es seine Zeit. Ursprünglich hat Capoeira viel mit der afrobrasilianischen Kultur, dem Lebensgefühl und der Identität eines Capoeiristas (eine Person, die Capoeira ausübt) zu tun.

Was für Musik wird verwendet?

Es wird traditionelle Capoeira Musik verwendet.

Datum: 17.02.2018
Kursort: Primarschule Glis, Turnhalle Süd
Zeit: 09:00-12:00 Uhr
Kursleitung: Stefan Jeker, Capoeira-Lehrer
Er praktiziert seit 21 Jahren Capoeira und unterrichtet seit mehr als 10 Jahren bei der Gruppe Chapéu de Couro in der Schweiz.
www.salve-capoeira.ch
Mitbringen: Mitbringen: Kursbüchlein, Kaffeetasse, Sportbekleidung, Schuhe oder Barfuss (wie es einem am wohlsten ist)
Anmeldung: bis am 28.01.2018
an Schweizer Rita, s.rita@bluewin.ch, 079/ 933 43 22

Ich freue mich auf deine Anmeldung 😊