

## **Capoeira Angola – Beschreibung (brasilianischer Kampftanz)**

Tänzerisch verspielt und teilweise tief am Boden ausgeführt, ist Capoeira Angola eine faszinierende Mischung aus Kampf, Tanz und Akrobatik, gepaart mit viel Improvisation und Kreativität. Hinterlistigkeit, Spiel, Witz und Humor lockern das ganze Geschehen auf.

Die geistige Entwicklung, welche mit der körperlichen einhergeht ist unglaublich wichtig, denn Capoeira Angola wird heute nicht mehr bloß in Brasilien als eine Lebensphilosophie angesehen. Es gilt dies zu erhalten und weiter zu vermitteln.

Eine weitere wichtige Grundlage bildet die Musik, welche im Einklang mit den dazu ausgeführten Bewegungen steht. Koordination, Konzentration und Körperbeherrschung spielen dabei eine große Rolle.

Capoeira Angola kann als eine Art Strategiespiel verstanden werden, bei dem zwei Spieler mit Kreativität und Geduld Situationen des Angriffs und der Verteidigung kreieren, die ihr Gegenüber immer wieder herausfordern.

Wichtig ist also eine intensive Wahrnehmung. Capoeira Angola ist eine faszinierende Möglichkeit sich zu bewegen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Außerdem schult die Capoeira Angola das individuelle Bewusstsein für ein soziales Gruppengefüge und für andere Kulturen.

### **Training:**

Im Training wird den Teilnehmern die Vielseitigkeit der Capoeira Angola näher gebracht. Die portugiesische Sprache, geschichtliche Hintergründe und die Herkunft von Capoeira Angola sind dafür eine wichtige Ausgangsbasis. Die Teilnehmer beschäftigen sich beim Training mit der Musik, den Liedern, dem Tanz und den unterschiedlichen Instrumenten der Capoeira Angola. Im Mittelpunkt wird das Spiel der Capoeira Angola stehen. Hierfür erlernen die Teilnehmer besondere Regeln und unterschiedlichste Bewegungsabläufe, die im Einklang mit der dazu gehörigen Musik stehen. Das daraus entstehende Frage- und Antwortspiel aus Angriff und Abwehr, fordert von den Teilnehmern jede Menge Aufmerksamkeit, Körperbeherrschung, Respekt und Empathie ihrem Gegner gegenüber.

Ziel ist es also, das soziale Gruppenverständnis, die Improvisationsfähigkeit, die Kreativität, die Koordination und Konzentration der Teilnehmer zu fördern.