

USI - Information Übungsbetrieb

CAPOEIRA

Übungsleiter: Mestre Xuxo
Zeit: Montag, 20.00 – 21.20 Uhr
Ort: BSZ-Auhof

Wilian da Silva Sampaio, auch bekannt als Mestre Xuxo, wurde in Sao Paulo, Brasilien geboren. Bereits mit 2 Jahren begann er mit Capoeira. Später reiste er viel in der Welt umher, um seine Kultur und Capoeira anderen näher zu bringen. Er gründete die Gruppe "Sinal da Santa Cruz", mit Schulen in Russland, Österreich, Spanien, der Türkei, Polen usw.

Capoeira:

Die Ansichten über Capoeira verändern sich im Laufe der Zeit. Capoeira ist nicht nur Sport mit dem man sich fit hält, sondern wird zu einer Art Philosophie über das Leben. Es zeigt verschieden Lebensweisen auf und man wird sich besser über seine eigenen Handlungen bewusst. In der Capoeira lernt man, wie man schwierigen Momenten im Leben mit positiver Energie und Durchhaltevermögen begegnet.

Community:

Capoeira ist der einzige Kampfsport, der Kampftechnik mit der Leichtigkeit des Tanzes verbindet. Man genießt die Musik, die man selber spielt und lernt dabei neue Freunde kennen. Es ist wichtig in der Capoeira mit den Freunden beisammen zu sein, Capoeira gemeinsam auszuüben und Erfahrungen auszutauschen, dies schafft eine positive Atmosphäre. Jeder lernt von jedem, man lernt andere Denk- und Lebensweisen kennen und macht neue Erfahrungen. Jeder in der Capoeira ist wichtig, egal wer man ist und woher man kommt. Alle sind in der Familie willkommen.

Kurse:

Es gibt keine Einschränkungen ob du alt oder jung bist oder ob du akrobatisch veranlagt bist. Mache deine Erfahrungen in der Capoeira und finde heraus was dir gut tut. Wichtig ist es, dass du dich während des Trainings wohl fühlst und dass es dir gefällt. Egal ob beim Singen, Tanzen oder im Spiel. Hast du vorher noch nie Capoeira ausgeübt, dann mach dir keine Sorgen über deine Schnelligkeit oder über die Perfektion, wir werden dich unterstützen und du wirst Capoeira Schritt für Schritt lernen.

Ablauf:

- Aufwärmübungen
- Grundbewegungen (alleine)
- Roda
- Stretching
- Übungen zu zweit

Mit jedem Training verbesserst du deine Reaktion, dein Improvisationsvermögen und deine Wahrnehmung!

Was ist eine Roda?

Es ist ein Kreis der aus Leuten gebildet wird (stehend oder sitzend) an einem Ende des Kreises befinden sich Capoeiristas die Instrumente spielen. Die Musik ist ein wichtiger Part in der Capoeira, sie schafft Atmosphäre und unterstützt das Spiel der beiden Capoeiristas im Kreis. Es gibt verschiedene Musikinstrumente wie Berimbau, Pandeiro, Agogo, Recoreco oder Atabaque.

In einer Roda kannst du die Bewegungen, die du im Kurs gelernt hast anwenden und mit einem Freund zusammen spielen und improvisieren. Bewege dich wie du dich fühlst und versuche dich in deiner Art und Weise auszudrücken.

Wenn du nicht willst, musst du nicht in der Roda spielen, doch manchmal ist es wichtig seinen Ängsten ins Gesicht zu sehen und Neues zu versuchen.

Musik:

Am Ende jedes Trainings wird gemeinsam Musik gemacht, dies hilft einem Stress abzubauen

und man fühlt sich gut. Während man singt, lernt man nebenbei spielend Portugiesisch. In unserer Gruppe wirst du viele neue Erfahrungen machen und eine jede Menge lernen. Es wird mir eine Freude sein dich zu unterrichten!

Enjoy yourself!

Mestre Xuxo