

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	8
1 Grundlagen	10
1.1 Was ist und wo finde ich Capoeira?	10
1.2 Die Geschichte Teil 1	11
1.3 Die Wurzel	12
1.4 Das Wort Capoeira	14
1.5 Capoeira heute	15
1.6 Der Einstieg	17
1.7 Das Training – Tipps für Anfänger	19
2 Die Basis in der Capoeira.	24
2.1 Grundbewegungen	24
2.2 Der Angriff	26
2.2.1 Die Grundfußstritte	33
2.2.2 Häufige Fehler bei Fußstritten.....	44
2.3 Die Verteidigung	45
2.4 Trifft man sich bei der Capoeira?	48

3	Die Basis der Musik	54
3.1	Das Berimbau	54
3.2	Das Pandeiro	57
3.3	Die Atabaque	58
4	Die Basis der Akrobatik	60
5	Die Roda	64
5.1	Der Ablauf einer Roda	68
5.2	Die Ausbildung für die Roda	72
5.3	Die ersten Ziele für die Roda	73
6	O Batizado / Troca de Cordas – Die Taufe / der Seilwechsel	76
7	Capoeira für Fortgeschrittene	82
7.1	Die Geschichte Teil 2	83
7.1.1	Zumbi	84
7.1.2	Besouro Mangangá	86
7.1.3	Manduca na Praia	86
7.1.4	Mestre Bimba	88
7.1.5	Mestre Pastinha	90
7.2	Der fortgeschrittene Angriff	90
7.2.1	A Malícia	90
7.2.2	Fortgeschrittene Angriffstechniken im Überblick	104
7.3	Die fortgeschrittene Verteidigung	138

7.4 O Floreiro: die fortgeschrittene Akrobatik	142
7.4.1 Au de Frente / de Costa / Rad nach vorne / Rad rückwärts	144
7.4.2 Au sem Mao / Rad ohne Hände	145
7.4.3 Au Batido / Rad stoppend auf einem Arm	146
7.4.4 Macaco / S-Dobrado / Affe / Das goldene S	147
7.4.5 Parada de Mão / Handstand einarmig	148
7.4.6 Pião de Mãos / Kreisel auf den Händen	149
7.5 Das Jogo	151
7.5.1 Die Spielregeln einer Roda	154
7.5.2 Os Jogos – die Kampfspiele	159
7.6 Die fortgeschrittene Musik	169
7.6.1 Das Pandeiro	169
7.6.2 Die Atabaque	170

7.6.3 Das Berimbau	171
7.6.4 Der Gesang	173
7.7 Viva meu Mestre – hoch lebe mein Meister	176
7.8 Motivation für Fortgeschrittene	184
7.8.1 Um bom Capoeirista – ein guter Capoeirista	184
7.8.2 Um bom Jogo – ein gutes Spiel	187
7.8.3 Capoeira – Hobby? Kultur? Profisport?	
 Lebenseinstellung?.....	191
7.9 Zu guter Letzt	195
Über mich	202