

Inhalt

Vorstellung der überarbeiteten Auflage	10
Einführung zur deutschen Ausgabe	11
Vorwort des Übersetzers	13
Vorwort	15
 Das Spiel	 17
1. Im Kreis (17)	
2. Die „Malícia“ (22)	
3. Die drei Ebenen des Spiels (25)	
 Geschichtliches	 29
1. Die Ursprünge (29)	
2. In der Sklaverei (30)	
3. Untergrund in Rio: 1800-1850 (33)	
4. Untergrund in Rio: 1850-1900 (34)	
5. Untergrund in Recife, Salvador und Rio de Janeiro: 1900-1930 (38)	
6. Der Beginn der Ära der Akademien: 1930-1950 Bimba und Pastinha (40)	
7. Von Bahia nach Rio und São Paulo: 1950-1970 (46)	
8. Die Vereinheitlichung der Capoeira: 1970-1980 (48)	
9. Die Capoeira in den 1990er Jahren (51)	
 Musik-Teil	 56
1. Der Berimbau (56)	
2. Die Lieder (58)	

Capoeira lernen	60
Das Erlernen der Techniken (62) Die Bewegung (63) 1. Die Ginga (64)	
2. Negativa und Rolê (66) 3. O Aú — das Rad (69)	
As Esquivas — Die Meidbewegungen	71
1. Cocorinha — Die Hocke (72) 2. Resistência — Widerstand (73)	
3. Queda des Quatro — „Sturz“ auf alle vier (73)	
Die Grundtrittstechniken	75
1. Meia-Lua de Frente — Halbmond vorwärts (76) 2. Armada — Flotte (78)	
3. Queixada — Kinnlade (80) 4. Martelo-do-Chao — Hammer am Boden (82)	
5. Chapa-de-Costas — Schlag nach hinten (84) 6. Bêncão — „Segen“ (86)	
7. Martelo-em-Pé — Hammer im Stand (88) 8. Meia-Lua des Compasso — Zirkel-Halbmond (90)	
Die Sequência von Bimba	95
1. Sequência (96) 2. Sequência (99)	
3. Sequência (102) 4. Sequência (105)	
5. Sequência (107) 6. Sequência (109)	
7. Sequência (111) 8. Sequência (113) A. Centura Deprezada (114)	
Techniken, die den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen	117
1. Rasteira (118)	
2. Banda/Banda de Frente — Breitseite von vorn (120)	
3. Negativa derrubando — Negativa als Wurf (121)	
4. Negativa com Tesoura — Negativa mit Schere (122)	
5. Arrastão — Schleppnetz (123)	
6. Boca-de-Calça — Hosenbein (124)	
7. Boca-de-Calça de Costas — Hosenbein von hinten (125)	
8. Cruz — Kreuz (126)	
9. Banda por Dentro — Breitseite von innen (127)	
10. Banda-de-Costas — Breitseite von hinten (128)	
11. Açoite-de Braço — Arm-Peitsche (129)	
12. Tesoura — Schere (130)	
13. Tesoura-de Frente — Schere von vorn (131)	
14. Vingativa — „Rache“ (132)	
15. Tombo-de-Ladeira — Sturz vom Berghang (133)	

Weitere Techniken	135
1. Chapa-de-Frente — Schlag vorwärts (135)	
2. Cruzado/Pisao — gekreuzt/Walke (137)	
3. S-dobrado — Doppel-S (138)	
4. Chibata — Gerte (140)	
5. Ponteira — Uhrzeiger (141)	
6. Vôo-do-Morcego — Flug der Fledermaus (142)	
7. Macaco — Affe (143)	
8. Meia-Lua Pulada — gesprungener Zirkel (144)	
9. Compasso — Zirkel (145)	
10. Martelo-Solto — gesprungener Hammer (147)	
11. Rabo-de-Arraia — Schwanz des Rochen (148)	
12. Armada com Martelo (149)	
13. Arpão de Cabeça — Harpune mit dem Kopf (151)	
14. Escorumelo — Kopfstoß (152)	
15. Asfixiante — Betäubung (152)	
16. Galopante — „Der Eilige“ (153)	
17. Godeme (153)	
18. Cutelo — Hackmesser (153)	
19. Cotovelada — Ellenbogenschlag (154)	
20. Dedeira — Fingerstoß (154)	
21. Telefone — Telefon (154)	
 Die Sprache der Capoeira-Angola	 157
Schlußwort	160
Danksagung	161
Der Autor	162
Fußnoten/Quellen	163