

Capoiera macht Spaß und steigert die Fitness!

Der Sporttag der 4. Klassen aus der GS Parsau stand im September ganz im Zeichen von Capoiera – ursprünglich einer Kombination aus Tanz und Kampf.



Nach einer Beschäftigung mit der Herkunft und Theorie der Sportart probierten sich die Kinder unter Anleitung des Capoiera Trainers Cleiton de Lima selbst in der afrikanischen Sportart aus.

Sie lernten eine Kombination aus festen Schrittfolgen, Rhythmus, Gesang und Koordination. Spielerisch und mit viel Witz und Spaß starteten sie mit einer ausgiebigen Aufwärmphase von Beinen, Armen und Bauch. Mit vielfältigen und verschiedenen Übungen gelang es ihnen, den Grundschritt Ginha, zwei Trittfolgen (Meia-Lua de Frente, Queixada) sowie zwei Ausweichmanöver (Esquiva, Cocorinha) zu erlernen. Diese wurden zu zweit oder in der Gruppe eingeübt, mit Klatschen und Gesang durchgeführt und kombiniert. Mit einer hohen Konzentration und Anstrengungsbereitschaft folgten die Kinder den Tipps und Anweisungen des Trainers. Der Einsatz von Musik, Rhythmusklängen der Pandeiro, einer Rahmentrommel, und portugiesischen Gesängen (spezieller Cantigas) machte den Sport zu einem besonderen Erlebnis für die Schüler. Eine sehr freundliche und motivierende Ansprache ließ sie ihr Können am Ende sogar jeweils zu zweit vor der Gruppe mit Stolz vorführen.

Sandra Erbert
Lehrerin