



# CAPOEIRA FIT

mit *Fabricio Rabelo*



- × Capoeira wurde vor etwa 300 Jahren von den schwarzen Sklaven Brasiliens in ihrem Kampf gegen Unterdrückung, auf der Suche nach Überleben und Freiheit entwickelt.
- × Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, die stark von rhythmischen, tänzerischen und akrobatischen Elementen geprägt ist. Aber was genau macht Capoeira eigentlich aus? Capoeira mit einem Wort zu definieren ist unmöglich, zu vielschichtig ist seine Bedeutung und zu komplex sind die unterschiedlichen Elemente und die Einflüsse der vielen verschiedenen Volksgruppen die die Capoeira geprägt haben ineinander verwoben. Capoeira ist alles, es ist Musik und Kampf, ein Ritual und zugleich wie ein Schachspiel, Spiel aber auch Ernst. Um sich Capoeira vorstellen zu können muss man es sehen, um Capoeira verstehen zu können muss man es lernen.

- × **Körper-Gesundheit**
- × Capoeira, sofern korrekt und mit Beherrschung ausgeübt, ist ein sehr gesunder Sport für den gesamten Körper:
  - Kräftigt gesamte (insbes. Rumpf-)
- × Muskulatur und Bänderapparat
  - Fördert aufrechte Körperhaltung
  - Stärkt Herz-Kreislauf-System
  - Steigert Ausdauer
  - Lockert, entspannt, erhöht Flexibilität
  - Fördert Koordination,
- × Reaktionsvermögen
  - Baut Stress ab
  - Selbstverteidigung

