

Hochschulsportgruppe**» Capoeira »****Sommer '98****Hannover, 8/98**

An das Zentrum für Hochschulsport / ZfH
 der Universität Hannover
 Am Moritzwinkel 6

Betr.: Zuschuß für den Übungsleiter der Hochschulsportgruppe CAPOEIRA
Tobias Groß (Kursnr. 38401)

Bericht über das 13. Internationale Capoeira Sommer Meeting in Hamburg (SMH) vom 20.- 25. Juli 1998

(®&© '98 by T. Groß) ¹

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
1. Die Geschichte der Capoeira in Europa / - des SMH	3
a. Bericht über die Eröffnung der »RODA«	3
b. Capoeira Summer Meeting Hamburgo.....	4
/- Europa entdeckt durch die Capoeira	4
2. Vortrag von Contra-Mestre CÉZINHA »Verletzungen bei der Capoeira« ..	6
2.1 Bei Schädigung bzw. Verletzung der Muskulatur.. ..	8
2.2 Bei Frakturen: Knochenbrüchen	8
2.3 Spezielle Möglichkeiten der Verletzungen in der Capoeira	8
2.4 Mögliche Verletzungen	9
2.4.1 Rücken /Wirbelsäule.....	9
2.4.2 ZNS.....	10
2.4.3 Obere Extremität.....	10
2.4.4 Untere Extremität	11
3. Dynamisches Bewegungskonzept.....	13
4. Dynamisches Capoeirakonzept	15
5. Capo-Dynamic®.....	17
5.1 Capo-Aerobic®	18
5.2 Capo-Stretching®	18
5.3 Kreis-Spiel-Geschichte.....	19
Literaturverzeichnis.....	20

¹ ®&© 1998 by Tobias Groß, Nelkenstr. 22., 30167 Hannover.

Einleitung

An dem diesjährigen »SMH« (s.o.) nahmen insgesamt 11 Teilnehmer der Capoeira-Hochschulsportgruppe aus Hannover teil. Wir bildeten Fahrgemeinschaften und fuhren mit Privat-PKWs die Strecke (150 km) nach Hamburg. Ich bin froh darüber, daß wieder so viele dieses Angebot wahrgenommen haben, Capoeira außerhalb des Rahmens Hochschulsport kennenzulernen, um unter Anleitung von brasilianischen Fachkräften ihre Kenntnisse und Fähigkeiten zu vertiefen und ein Capoeira-Feeling zu entwickeln. Wissen wir doch, daß man Capoeira am besten von den Brasilianern lernt und das der Hannover-Standard davon profitiert, wie an den Auftritten zu sehen ist (und der nächste Auftritt kommt bestimmt!).

An der Art und Weise der Organisation und Durchführung dieses Workshops hat sich auch dieses Jahr nichts geändert. Er ist nach wie vor gut und sinnvoll gestaltet und einer der besten und auch größten in Europa. Die Atmosphäre ist fast schon familiär, zumal man viele Teilnehmer im Laufe der Jahre schon kennengelernt hat. Wir haben also wieder viel gelernt und eine Menge Spaß gehabt. Durch seinen traditionellen Termin im Sommer, der Mitte - Ende Juli liegt und somit meist in die erste Woche der Semesterferien fällt, ist er neben dem Hochschulsportfest der Saisonhöhepunkt nicht nur für Capoeiristas aus Hannover.

Da wir in früheren Berichten schon ausführlich über das SMH in Form eines Erlebnisberichtes geschrieben haben, denen aus unserer Sicht nichts mehr hinzuzufügen ist, möchten wir diesmal das Gewicht speziell auf zwei Schwerpunkte legen, als Themen im Rahmenprogramm des Meetings in abendlichen Vorträgen vorgestellt und diskutiert wurden:

Erstens *Die Geschichte der Capoeira in Europa / - des SMH* (oder Europa entdeckt durch die Capoeira) und zweitens *Verletzungen bei der Capoeira*.

Im Anschluß daran stelle ich als drittes Thema das *Dynamisches Bewegungskonzept* vor. Ich stieß darauf in einem alten ausrangierten Buch einer meiner Dozentinnen während meiner Tätigkeiten im Institut für Sportwissenschaften (IfS) an der Universität Hannover. Meiner Ansicht nach erfüllt es sehr gut die Anforderungen, die sich aus dem zweiten Thema ergeben, nämlich die nach einer optimalen muskulären Präparation (mit einer spezifische *Aufwärmung*, *Dehnung* und *Vorbereitung* auf spezielle Bewegungen und Techniken). In einem weiteren Schritt entwickle ich deswegen davon ableitend ein Trainingskonzept für Capoeira, dass speziell auf die körperlichen Anforderungen der Capoeira vorbereitet und darüber hinaus dem spezifisch Bewegungsklernen in der Capoeira gerecht wird.

Das Rahmenprogramm:

1. Die Geschichte der Capoeira in Europa / - des SMH

a. Bericht über die Eröffnung der »RODA«

In diesem Sommer gab es zwei große Ereignisse im Dienste der Capoeira zu feiern. Zum einen das 13. Capoeira Summer Meeting und zum anderen die Erstausgabe der RODA.²

Seit dem 24. Juli 1998 existiert sie nun, die erste deutsch-brasilianische Capoeira Zeitschrift mit dem Namen *RODA*, herausgegeben von *Paulo Siqueira* und der *Capoeuropa*.

Die Idee, eine Zeitschrift für die in Europa lebenden Capoeiristas zu entwerfen, existierte schon lange. Es war von Anfang an klar, daß es eine Zeitschrift ohne Formalitäten werden sollte, geschrieben von Capoeiristas; eine Zeitschrift, dessen Inhalt und Aufmachung jeder verstehen sollte, ohne ein Wortjongleur sein zu müssen. Durch einen mitreißenden Rhythmus eingestimmt wurde die Zeitschrift »RODA« aus der Taufe gehoben, für die schlichte Originalität und als Kämpferin für die Geschichte der Capoeira und die Mehrheit der Leute, die diese Kunst praktizieren. Neben *atabaque*, *berimbau*, *pandeiro*, *agogô*, *chulas* und *ladainhas* (die Capoeirainstrumente und Musiken) ist RODA jetzt ein weiteres Instrument der Capoeiristas. Hier können sie ihre Erfahrungen, die sie mit beiden Füßen am Boden machten, ohne große Schnörkel auszutauschen. Sie ist eine Möglichkeit das demokratische Plaudern zu üben, sich den großen Überblick zu verschaffen und geschickt jedwede Diskrimination zu unterlaufen.

Die RODA ist eine Zeitschrift, die alles vereint, alle Stile der Capoeira, alle Capoeiristas und die vor allen Dingen Großes dazu beitragen wird, die Capoeira und ihre Philosophie, eben dieses Stück wichtige Kultur, weiter zu verbreiten.

lê, dá volta ao mundo ! (Spiel Signal)

(lê, geh um die Welt !)

lê, vamos embora camará !

(lê, laß uns losgehen Kamarad !)

Ein Thema der ersten Ausgabe der RODA war natürlich das parallel zu ihrem Erscheinungsdatum stattfindende internationale Capoeira Summer Meeting , das dieses Jahr zum 13. Mal stattfand.

²Roda (*roda de capoeira*) ist der Kreis zu dem sich alle Beteiligten zusammen finden, um Capoeira zu praktizieren (Musiker, *jogadores*, u.a. Teilnehmer).

b. Capoeira Summer Meeting Hamburgo**/ - Europa entdeckt durch die Capoeira**

Im Folgenden möchte ich angelehnt an den Bericht in der RODA 7/98 »Capoeira Summer Meeting Hamburg - Europa entdeckt durch die Capoeira«³, einen kurzen Einblick in die Idee des Capoeira Summer Meetings geben.

Der Prozeß der Anwesenheit der Capoeira in Europa begann offiziell im Jahr

- 1951 durch die *Companhia Brasileira*, welche von anderen wie *Furacões da Bahia* und *Brasil Tropical* gefolgt wurde. Seitdem hatten einige Capoeiristas die Möglichkeit als Tänzer oder Musiker in Europa zu bleiben und Einzelkarrieren zu starten. Unter verschiedenen Capoeirapionieren in Europa können wir in Deutschland
- 1978 *Martinho Fiuza* ausmachen.
- 1980 war das Jahr, in dem *Paulo Siqueira* in Deutschland ankam. Die Capoeira öffnete langsam ihre Roda in Deutschland, angetrieben durch das **1. Internationale Capoeira Sommertreffen 1987** in Paris, organisiert durch *Marcos China* und die Gruppe *Senzala*. Dieses Treffen glänzte mit der Anwesenheit von vielen wichtigen namenhaften Mestres aus Brasilien und Europa.
- 1989 wurde durch **Capoeuropa** das **1. Sommertreffen - Hamburg** organisiert, das in diesem Jahr zum neunten Mal stattfindet.

Das **Summer Meeting - Hamburg (SMH)** erstreckt sich über fünf Tage und stellt heute eine der größten Veranstaltungen der Capoeira in Europa dar. Es werden sechs Unterrichtseinheiten pro Tag angeboten, die in jeweils drei Durchgängen zu je eineinhalb Stunden eingeteilt werden, wobei diese wiederum in drei Gruppen unterteilt sind (Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene). Zwischen den Durchgängen gibt es eine halbe Stunde Pause zum Regenerieren. Die Meister/Lehrer rotieren in der Zuteilung zu Zeit und Gruppe. Morgens wird ein Plan des Tages erstellt, an dem sich die Schüler orientieren können, um sich dann entsprechend zuordnen zu können. Parallel dazu werden Musik- und Afrodancestunden, sowie *maculelê* (brasilianischer Stockkampf aus Bahia) und Kindertraining angeboten. Die unterrichtenden Meister/Lehrer werden speziell zum SMH eingeladen. Ein Ziel ist es, den Meistern und Lehrern, die die Kunst der Capoeira in Europa praktizieren, eine Möglichkeit des Kontaktes untereinander zu bieten. Dies gibt wiederum den Teilnehmern die Möglichkeit, verschiedene Erfahrungen und Erlebnisse durch diese Meister und Lehrer vermittelt zu bekommen. Neben der Schaffung einer höheren Motivation für die Schüler, trägt man so auch zu einer stärkeren Verbreitung der brasilianischen Kultur in Europa bei. Vor diesem Hintergrund werden auch Vorträge von Meistern gefördert mit dem Ziel, das Wissen über die Kunst der Capoeira

³ Marcos Ramão / por Paulo Siqueira In: Roda de Capoeira 1. Ausgabe, Hamburg 7/98, S. 14.

und ihre historischen Grundlagen zu vertiefen.⁴ Viele Vorträge beinhalten ebenfalls die antidiskriminierende Natur der Capoeira und ihre Stärkung durch die Schwarzenbewegung und ein wachsendes Bewußtsein für die Errungenschaften der Bürgerrechte für die Schwarzen.⁵

Das zentrale Anliegen des **Summer Meeting - Hamburg** ist es Respekt in einer ruhigen Umgebung, angereichert durch menschliche Wärme zu entwickeln, dessen Endziel die Verbrüderung und nicht der Wettkampf ist.

Zum Abschluß des **SMH** wird von allen Meistern/Lehrern die Show **Capoeira do Brasil** aufgeführt, in der die verschiedenen Formen der Capoeira und der Stockkampf *Maculelê* gezeigt werden. Immer eine gute Möglichkeit sich von den Profis abzuschauen, wie eine gute Aufführung aufgebaut und sein sollte. Abgerundet wird sie durch den Auftritt der Percussionisten aus dem Senegal und der *Roda de Samba de Pagode* ⁶ von *Jacarê do Cavaco*.

Mit diesem 9. Summer Meeting - Hamburg werden die vergangenen Treffen gefeiert und man fährt fort, Beiträge zur Entwicklung der Capoeira und einen Teil der brasilianischen Kultur in Europa zu leisten, was dieses Jahr mit der Erscheinung der Zeitschrift **RODA de Capoeira** in großem Maß gelungen ist.

lê...! Abre a Roda moçada, vai entra mais um !

(lê...! Öffne die Roda Junge, komm trete noch einer ein !)

⁴ Siehe Bericht '96, Vortrag »Was es bedeutet ein Meister zu sein« und diesen Bericht '98, Vortrag » Verletzungen in der Capoeira« S. 4.

⁵ Siehe Bericht '95, Vortrag zu Ehren des »300. Todesjahres von Zumbi dos Palmares« (dem wichtigsten schwarzen Helden der brasilianischen Geschichte; ein Höhepunkt seit der Durchführung des SMH).

⁶ Eine *samba*-Form, die etwas langsamer gespielt wird und bei der der Kreis (*roda*) und das abwechselnde Tanzen verschiedener Teilnehmer (besonders der Frauen) konstitutiv sind. Besonders gut geeignet für Vorführungen u. Auftritte.

2. Vortrag von Contra-Mestre CÉZINHA (*Associação Oxossi de Capoeira*) über »Verletzungen bei der Capoeira«.

Dr. César ist Arzt für Orthopädie und Traumatologie aus São Gabriel, Rio Grande do Sul, Brasilien.

Thema seines Vortrages war die Pathophysiologie jedes traumatischen Erlebnisses, das auf Capoeira zurückzuführen ist; unabhängig davon, ob es sich um

- zuviel Training,
- falsches Training,
- einen Sturz,
- oder eine Verletzung handelt.

Die dargestellten Verletzungsmöglichkeiten in der Capoeira und ihre verschiedenen Arten sind eher allgemein gehalten und generell in den Zusammenhang des Sporttreibens und den dabei möglichen **Sportverletzungen** zu sehen.⁷

So entstehen meist durch plötzliche Gewalteinwirkung sogenannte

- **Makrotraumen.** Während diese zunächst vorhandenen Störungen von Struktur und Funktion des betroffenen Körperteils bei sachgerechter Behandlung wieder völlig hergestellt werden können, sind
- **Sportschäden** hingegen meist irreversible Störungen, die durch häufig wiederkehrende Gewebsverletzungen entstehen, wobei die Funktion oft noch gut erhalten ist. Wenn aber weiterhin sogenannte
- **Mikrotraumen**, durch z.B. falsche Bewegungsabläufe wirken, wird letztlich auch die Funktion gestört (Krahl u.a.).⁸

Auf Verletzungen, die Capoeira-spezifisch sind oder im Zusammenhang mit speziellen Capoeira-Bewegungen und Techniken auftreten, wurde wenn überhaupt nur am Rande eingegangen.

Ursachen

Als mögliche *Ursachen* wurden ungenügende Vorbereitung, Aufwärmung und Dehnung aufgeführt. Zu schnelle Bewegungen, besonders zu Beginn eines Trainings, können zu Verletzungen führen, wenn die spezifische *Aufwärmung*, *Dehnung* und *Vorbereitung* auf spezielle Bewegungen und Techniken (*falsche Technik*) nicht ausreichend und intensiv genug durchgeführt wurden.

⁷ Da der Vortrag in englisch gehalten und gleichzeitig in portugiesisch übersetzt wurde, war es schwer den fachlichen Termini und Zusammenhänge zu folgen. Neben meinen Mitschriften habe ich deshalb einschlägige Fachliteratur zum besseren Verständnis verwendet; der Autor Tobias Groß:

⁸ Vgl. de Marées, Horst: Sportphysiologie, Köln 1994, S.23.

Weitere Risiken liegen in der *Ermüdung*, die mit *Koordinationsstörungen* und *Technikfehlern* einhergehen kann oder in der *Vorschädigung* durch noch nicht ausgeheilte Wunden.

Gerade auch Anfänger müssen ausreichend vorbereitet werden, da sonst Verletzungen auftreten können, deren Folgen irreversible Schäden bedeuten können.

Der *muskulären Präparation* kommt deswegen hier besondere Bedeutung zu.

Verletzungen

Für den *Muskelapparat* (*aktiver Bewegungsapparat*) ergeben sich bei ungenügender Vorbereitung folgende Möglichkeiten von Verletzungen; je nach Art des Traumas unterscheidet man:

- Zerrungen und Stauchungen (Distorsion)
- Muskeleinrisse
- Muskelabrisse
- Prellungen (Kontusion)
- Sehnenscheidenentzündungen (Insertionstendinopathien)
- Sehnenrisse

»Es bestehen nur quantitative Unterschiede zwischen Zerrungen, Muskeleinrissen und Muskeldurchrissen (Riß einzelner Faserbündel,... zusammenhängender Muskelstränge,...des ganzen Muskels).«⁹

Auf der Ebene des *passiven Bewegungsapparates* kommen die verschiedensten Arten von **Frakturen** (Brüchen) der Knochen hinzu, sowie Schädigungen und Verletzungen der Bänder und des Knorpels.

Abrisse im Bereich der Sehnen und Bänder treten am häufigsten auf, wobei hier meistens die unteren Extremitäten betroffen sind. Hinzu kommen Verletzungen des Knies (auch sehr häufig!) und Blutergüsse im Bein durch Prellungen oder Knochensplinter. Durch die Blutergüsse wiederum können Septen verursacht werden, die zu irreversiblen Schäden führen, wenn Blut auf die Nerven drückt. Bei offenen Brüchen von Oberarm, Oberschenkel, Beckenpfanne können Haut und Weichteile im Frakturgebiet mitverletzt werden. Es kann dann ein starker Blutverlust durch verletzte Gefäße auftreten, des weiteren besteht dann eine Infektionsgefahr.

Behandlung

Die Behandlung besteht in den einzelnen Schritten der *Ersten Hilfe*, wie man sie auch in den Kursen für Übungsleiter im Hochschulsport lernt.

⁹ de Marées 1994, S. 41.

2.1 Bei Schädigung bzw. Verletzung der Muskulatur ¹⁰

- keine weitere Belastung des Muskels
 - Schaumgummi-Kompressionsverband und darüber zur Entlastung des Muskels Streifen aus undehnbarem Pflaster (Tape)
 - Kälteanwendung (Eistherapie nimmt Schmerzen, reduziert Schwellung) bis 10 Stunden. Kurzzeitige Kälteanwendung verstärkt oft durch die anschließende Mehrdurchblutung des Gewebes die Blutung
 - Hochlagerung bzw. entspannte Lagerung des betreffenden Körperteils
 - auf keinen Fall Massage, da Gefahr der Muskelverknöcherung (*Myositis ossificans*)
- > »Sportfähigkeit erst ab schmerzfreier kompletter Muskeldehnung« ! ⁷

2.2 Bei Frakturen: Knochenbrüchen ¹¹

- Stillen der Blutung
 - keimfreies Abdecken der Wunde
 - Fixation der gebrochenen Extremität und der beiden benachbarten Gelenke durch Schienen oder am Körper - gebrochenen Arm mit Dreieckstuch am Rumpf gebrochenes Bein am gesunden Bein
- > Die Weiterbehandlung sollte unbedingt nur durch den Arzt vorgenommen werden !
(Gips, operative Behandlung)

2.3 Spezielle Möglichkeiten der Verletzungen in der Capoeira

Capoeira ist ein Tanzkampf, eine hinter rhythmisch fließenden und akrobatischen Bewegungen versteckte Kampfkunst. Als solche weist sie auch die eines Kampfes entsprechenden Techniken auf.

Sie beinhaltet deswegen ebenso schnelle Roundkicks, wie gerade direkte Tritte zu verschiedenen Teilen des Körpers, die immer einen gedachten Angriff darstellen.

Die Idee des *jôgo de capoeira* (Spiel der Capoeira) ist die eines spielerischen Zweikampfes, der sich im ständigen Wechsel von Angriff, Verteidigung und schnellen Ausweichmanövern entwickelt.

Die Spielidee beruht dabei auf einem freien improvisierten Spiel, in dem das Agieren und Reagieren der beiden Kampfspieler durch Spontaneität und Kreativität, sowie Intuition und Antizipation gekennzeichnet ist. Dennoch ist das »Spiel« seinem Charakter nach offen angelegt und kann jederzeit in einen eher ernsteren, schnellen Schlagabtausch umkippen. Wer dabei nicht in jedem Augenblick hellwach und konzentriert ist, kann sich gefährliche Fußtritte einhandeln oder den

¹⁰ Vgl. de Marées, 1994, S. 24 u. 41.

¹¹ Vgl. de Marées, 1994, S. 25.

Partner schwer verletzen. Man kann sich denken, was unter diesen Umständen eine Ermüdung und ein Nachlassen der Konzentration bedeutet.

Die Tritte *martello* (Hammer) und *rabo de arreia* (Rochenschwanz) zielen u.a. auch auf den Kopf. Trifft einer dieser Schläge, kann es durch Anprallen des Gehirns gegen die Schädeldecke zu einer **Gehirnprellung** (Contusio cerebri) oder **Gehirnerschütterung** kommen.

Durch die Wurftechniken *tesoura* (Beinschere) und *rasteira* (Fußfeger), die den Gegner aus dem Gleichgewicht und von den Beinen holen sollen, kann es beim Fallen auf den Hintern zu Verletzungen der unteren Wirbelsäule im Bereich des Kreuz- und Steißbeines kommen.

Deshalb ist es besonders wichtig beim Üben dieser Techniken auch die richtige Abwehr bzw. das richtige Fallen zu lernen und zu üben.

Das Fallen sollte ein aktives Nachgeben sein, indem der zu Fall gebrachte aus eigenem Antrieb aktiv und weich nachgibt, um so dem Fall die Härte zu nehmen und gleich anschließend in einer geeigneten Technik weiterzugehen und weiterspielen zu können.

»(...) Ein richtiger Capoeirista fällt nicht, und wenn er eines Tages fällt, fällt er gut«(...)12

(...denn das Spiel geht weiter).

2.4 Mögliche Verletzungen in Bezug auf einzelne Körpersegmente

2.4.1 Rücken /Wirbelsäule

- Wirbelbogenbrüche; der häufigste liegt zwischen dem 4. und 5. Lendenwirbel
- Steißbeinbruch
- Verschiebung der Wirbelsäule im unteren Lendenwirbelbereich, was dann zu einer Bandscheibenverschiebung führt, die chirurgisch stabilisiert bzw. fixiert werden muß.

Im Falle einer Skoliose, der lateralen Wirbelsäulenverkrümmung, ist Capoeira als rückentrainierende Bewegung zu empfehlen. Besonders durch die *ginga*, den rhythmisch schwingenden Grundschrift in einer leicht nach vorne gebeugten Haltung des Oberkörpers, wird die Haltemuskulatur des gesamten Rückens, besonders des unteren Rückens beansprucht. Dies hat einen positiven, trainierenden Einfluß auf die Rückenmuskulatur und damit eine regenerative Auswirkung auf die Wirbelsäule.

12 de Moraes, Vincius In: Onori 1988, S. 64.

Durch das muskuläre Training der Halte- und Stützmuskulatur des Rückens wird ein korrigierender Effekt ausgelöst. Des weiteren wird die Wirbelsäule mobilisiert.¹³

2.4.2 ZNS (zentrales-zerebrospinales Nervensystem)

- Gehirn (Cerebrum), Rückenmark (medulla oblongata)
- Nacken- und Halswirbelsäule

Kopf- und Halswirbelsäulenverletzungen sind sehr gefährlich, besonders der Transport der Verletzten ins Krankenhaus ist oft schädlich.

Hilfsmöglichkeiten bieten hier ein sanftes Prüfen der Beweglichkeit (nach vorne und hinten) und ein sachgerechter Transport.

2.4.3 Obere Extremität

Schultergürtel und freie obere Extremität

- Oberarmknochen - Schulterkopf (Humerus - Capu humeri)
- Muskel des Oberarmkopfes (M. brachialis)
- Schlüsselbein (Clavicula)
- Schultergelenk (Articulatio humeri)
- Ellenbogengelenk (Articulatio cubiti)

Meistens handelt es sich in diesem Bereich um eine **Luxation** (Gelenksausrenkung); eine bleibende, meist von einem **Gelenkkapselriß** begleitete Verschiebung sonst miteinander in Kontakt stehender Gelenkflächen. Sie entsteht durch eine übermäßige, passive, unkontrollierte Gewalteinwirkung. Bei Stürzen auf den Arm wird der Gelenkkopf leicht nach vorn unten ausgehebelt, wobei der Gelenkskopf aus der Gelenkspfanne tritt. Durch einen involvierten Gelenkkapselriß kann der Gelenkkopf durch den Riß hindurchtreten und wird außerhalb des Gelenkes fixiert. Zum Teil kann es auch zu einem Abbruch des Oberarm-Ellenbogen-Kopfes gegen den Schaft kommen. Dabei können oft kleine Knochenabsprengungen verursacht werden (unbedingt röntgen!) und die Gefahr einer Gefäßverletzung der Arterien oder Venen ist gegeben. Das kann wiederum eine **Gelenkkontusion** zur Folge haben, eine oft mit Bänder- und Kapselrissen einhergehende, mögliche Blutung im Gelenkinnenraum oder zwischen Kapselschichten sowie in gelenknahen Weichteilen:

¹³ Diese Hypothese des Autors T. Groß, ist wissenschaftlich nicht belegt, geht aber auf das Wissen und die Erfahrung zurück, welche dieser in seinem Sportstudium in den verschiedenen Veranstaltungen zur Prävention und Rehabilitation vermittelt bekommen hat.

Bluterguß -> Füllung des Kapselinnenraumes -> pralle Spannung und Schwellung.¹⁴

„Über 50% aller Luxationen betreffen das Schultergelenk (meist nach vorne-unten und indirekt erfolgt), etwa 25% das Ellenbogengelenk.“¹⁵ Außerdem kann es in diesem Bereich zu einer Fraktur des Schlüsselbeines kommen.

Behandlung

-> Keine Einrenkungsversuche durch Laien ! Die Einrenkung sollte durch den Arzt im Krankenhaus vorgenommen werden, da ein Bruch involviert sein kann oder erst durch den Versuch verursacht werden kann. Eine weitere Gefahr liegt in der Verursachung von irreversiblen muskulären Schäden, die durch Überdehnung auftreten können.

Der Arm sollte im Ellenbogen angewinkelt mit 2 Dreieckstüchern am Rumpf zur Ruhigstellung des luxierten Gelenkes fixiert werden.

Unterarm und Hand

- Unterarmknochen: Elle u. Speiche (Ulna u. Radius)
- Handwurzelgelenk (Articulatio mediocarpea)
- Handwurzelknochen (Ossa carpi)
- Fingerknochen (Ossa digitorum manus)

Am häufigsten ist der Daumen betroffen, da er keine Rotation bei Bewegungen mitmachen kann. Viele Capoeira-Techniken, insbesondere die akrobatischen Bewegungen, verlangen eine Gewichtsverlagerung auf die Hände und Arme, wobei eine für den Menschen ungewöhnliche Belastung dieser Extremitäten und ihrer Gelenke besteht. Bei unsauberer Ausführung ist die Gefahr einer Verletzung gegeben. Bei diesen Techniken sollte immer der flache Handteller aufgesetzt und der Daumen an diesen angelegt werden (auf keinen Fall Daumen abspreizen)!

2.4.4 Untere Extremität

Beckengürtel (Pelvis)

Am häufigsten betroffen ist der Ansatz der Adduktoren und Abduktoren am Becken.

¹⁴Vgl. de Marée 1994, S. 24.

Freie untere Extremität

- Oberschenkel (Femur)
- Knie (Articulatio genus)
- Unterschenkel: Schienbein u. Wadenbein (Tibia u. Fibula)
- Fußwurzel (Tarsus)
- Mittelfuß (Metatarsus)
- Zehen (Digiti bzw. Phalanges pedis)

Oft neigt der Bereich zwischen Oberschenkelkopf (Caput femoris) und -hals (Collum femoris) bei starken Belastungen zu brechen.

Bei Kniegelenksverletzungen ist am ehesten das innere Seitenband (Lig. Collaterale tibiale) betroffen, das durch äußere Gewalteinwirkung auf das Kniegelenk in gebeugter oder erzwungener X-Beinstellung stark überdehnt wird, was mit der Gefahr des Bandeinrisses verbunden ist.¹⁶

Bei Meniskusverletzungen ist häufiger der innere Meniskus (Meniscus medialis) durch starke **Distorsionen** (Verstauchung mit Zerrung der Gelenkbänder) betroffen als der äußere Meniskus (Meniscus lateralis). Über eine Innenbandzerrung kommt es zu einer starken Zugbelastung des Meniskus, wodurch er in Längsrichtung reißt. Dabei entsteht meistens ein blutiger Gelenkerguß, der punktiert werden muß.¹⁷

Infolge einer übermäßigen starken Rotation des *Tibia*-Kopfes in Form einer **Supination** (nach innen) oder einer **Pronation** (nach außen) kann es zu einer Verletzung eines der beiden Kreuzbänder (meistens kombiniert mit einer Seitenband-Schädigung) kommen.¹⁸ Es wird in vorderes Kreuzband (Lig. Cruciatum anterius) und hinteres Kreuzband (Lig. Cruciatum posterius) unterschieden. Weiterhin können Kreuzbandrisse durch Gewalteinwirkung auf das gestreckte Knie mit anschließender Überstreckung verursacht werden. Der Bandriß ist oft als »Knacken« hörbar. Der im Kniegelenk gebeugte Unterschenkel weist dann bei einem Kreiselungsversuch eine abnorme Beweglichkeit auf. Eine komplette Zerreißung des Kreuzbänder-Paares (Ligg. Cruciata) entweder an den Ansätzen, häufig jedoch in der Mitte, führt zum sogenannten »Schubladen-Phänomen«: der Unterschenkel läßt sich bei gebeugtem Knie gegenüber dem Oberschenkel abnorm weit nach vorn und hinten verschieben.¹⁹

Durch umknicken kann es im Bereich des oberen u. unteren Sprunggelenkes (Articulatio talocruralis u. -talocalcaneonavicularis-subtalaris) zu Dehnung, Zerrung, An- oder Abriß der Bänder kommen.

Da die Capoeira sehr oft barfuß gespielt wird, kommt es im Bereich der Zehen häufig zu mehr oder weniger starken Stauchungen der Fußwurzel- und Zehenknochen. Außerdem können durch die Reibung am Boden Blasen an den Füßen entstehen.

¹⁵Vgl. ebenda

¹⁶ Vgl. de Marée '94, S. 26.

¹⁷ Vgl. ebenda

¹⁸ Vgl. Tittel, Kurt 1990, Stuttgart, New York, S. 280.

¹⁹ Vgl. ebenda und de Marée s.o

3. Dynamisches Bewegungskonzept

Ich möchte hier das »dynamische Bewegungskonzept« vorstellen, um ableitend davon ein Trainingskonzept für Capoeira entwickeln zu können.

Dynamische Bewegungen sind Ganzkörperübungen für geschmeidige Bewegungsabläufe. Übungen, welche die zusätzliche durch dynamische Bewegungen entstehende 3.Dimension einbeziehen, führen den Körper durch verschiedene Bewegungsabläufe zur Verstärkung und Verlängerung der stützenden und unterstützenden Muskulatur.

Die Pioniere von dynamischen Bewegungen (ALEXANDER, FELDENKRAIS, PILATES u.a.), die in den zwanziger und dreißiger Jahren dieses Jahrhunderts aktiv waren, wendeten diese Übungen an, um Haltung und Wirbelsäule zu korrigieren.

Auch bei Capoeira gibt es solche „dynamische Bewegungen“, die als rückentrainierende Bewegung zu empfehlen sind. So wird zum Beispiel bei der *ginga*, dem rhythmisch schwingenden Grundschrift in einer leicht nach vorne gebeugten Haltung des Oberkörpers, die Haltemuskulatur des gesamten Rückens, besonders des unteren Rückens beansprucht. Dies hat einen positiven, trainierenden Einfluß auf die Rückenmuskulatur und damit eine regenerative Auswirkung auf die Wirbelsäule. Durch das muskuläre Training der Halte- und Stützmuskulatur des Rückens wird ein korrigierender Effekt ausgelöst. Des weiteren wird die Wirbelsäule mobilisiert. Capoeira ist daher im Falle einer Skoliose, der lateralen Wirbelsäulenverkrümmung, als rückentrainierende Bewegung zu empfehlen. Auch nach einem Bandscheibenvorfall wurde mir schon von einer Teilnehmerin ein positiver Effekt bescheinigt ²⁰ (vgl. Groß, in diesem Bericht 1998, Kap. 2.4.1, S.9)

In den letzten Jahren wurde die Skala der Übungen durch andere Disziplinen wie Sportmedizin und Yoga erweitert. Es werden uralte fernöstliche Methoden mit den modernen Erkenntnissen über Biomechanik, skelettmuskuläre Anatomie und neuromuskuläre Physiologie in Verbindung gebracht.

Kinosphäre: Die Kinosphäre besteht aus drei Dimensionen und bezeichnet den Bewegungsbereich des Körpers.

Der menschliche Körper bewegt sich dreidimensional. Der Bewegungsspielraum innerhalb seiner Reichweite hat Länge, Weite und Tiefe. Er lässt sich als Kinosphäre, also kugelförmigen Bereich vorstellen.

-> Bei dynamischen Bewegungsabläufen wird der gesamte Bewegungsspielraum genutzt.

Dynamische Bewegung hilft den gesamten Bewegungsbereich des Körpers und das Zusammenspiel einzelner Körperteile und Muskelgruppen wahrzunehmen.

²⁰ Diese Hypothese des Autors T. Groß, ist wissenschaftlich nicht belegt, geht aber auf das Wissen und die Erfahrung zurück, welche dieser in seinem Sportstudium in den verschiedenen Veranstaltungen zur Prävention und Rehabilitation vermittelt bekommen hat.

Durch die **3. Dimension** (die Tiefe) werden die Muskeln, die den Körper bei Bewegung stützen angesprochen.

(selbst einfachste Tätigkeiten erfordern das Zusammenspiel zahlreicher Gelenke und dutzender bis hunderter Muskeln. Deshalb kann fließende Körperbewegung sich nur aus einem komplexen Wirken von aufeinander folgenden, aktiven Muskelgruppen ergeben.

Bei dynamischer Bewegung ist die Haltungsbalance als steter Wechsel zwischen Verharren und Bewegung anzusehen)

Bei dynamischen Bewegungen werden die stabilisierenden Muskeln eingesetzt, die bei Kontraktion die Körperhaltung stabilisieren und übermäßige Bewegung verhindern, welche durch die Bewegung eines einzelnen Körperteils entsteht. Zusätzlich hält ein stabilisierender Muskel den ihn umgebenden Bereich ruhig, damit er anderen Muskeln als Stützpunkt zum Strecken und Zusammenziehen dienen kann.

Die Fachleute auf diesem Gebiet arbeiten heute hauptsächlich mit Tänzern, um ihnen durch ein besseres Verständnis von Bewegungsabläufen, zu einem gesteigerten räumlichen Bewusstsein zu verhelfen. Hier wird deutlich, dass eine Arbeit mit solchen Bewegungen ein richtiges Bewegungstraining, »ein dynamisches Bewegungstraining« sein kann.

Die **Ziele** einer solchen Arbeit sind v.a.:

- verstärktes Körperbewusstsein,
- größere Freiheit der Bewegungsabläufe,
- gesteigertes räumliches Bewusstsein,
- gesteigerte Koordination und Elastizität,
- und Befreiung von Muskelverspannungen

Anhand dieser Ziele wird deutlich, wie eng der Zusammenhang gerade auch und besonders zu den Bewegungen in der Capoeira ist. Genau diese Ziele sind besonders wünschenswert, bzw. konstitutiv für schöne und gelungene Bewegungsabläufe in der Capoeira.

„Capoeiristas benutzen den Raum in seiner vollen Dimension und definieren eine Sphäre (Wirkungsbereich) mit kreisenden Bewegungen, wie ein Gyroskop in ständiger Bewegung.

....und weiter

Dennoch sind viele der Capoeira Bewegungen gerade sind, diese Bewegungen wirken als Sektionen (Unterteilungen) der Achse dieser kreisenden Sphäre. Selbst gerade Bewegungen treffen nicht frontal wie ein Speer, sondern wie ein Schwert in einer schneidenden Bewegung.“ (Almeida 1986, 156)²¹

²¹ **Almeida, Bira** (Mestre Acordeon): Capoeira : A Brazilian Art Form , Berkeley 1986, S. 156-157.

4. Dynamisches Capoeirakonzept ²²

Das Dynamische Capoeirakonzept ist **eine Methode**, die ich entwickelte, um Anfängern das Erlernen von Capoeira Bewegungen zu erleichtern und dadurch einen Zugang zu Capoeira zu ermöglichen. Meine Arbeit reflektiert die Beobachtungen, die ich während meines langjährigen Capoeira Unterrichts machen konnte. Bei meiner Arbeit mit verschiedenen Gruppen von Schülern und Studenten machte ich die Erfahrung, dass diese zum Teil erhebliche Schwierigkeiten mit den komplexen und fließenden Bewegungsabläufen der Capoeira haben. Sogar einfache koordinative Abläufe von Armen und Beinen schienen ihnen zum Teil Probleme zu bereiten, ganz zu schweigen von den räumlichen, drehenden und rollenden Bewegungen, die zum Teil noch kopfüber/kopfunter ausgeführt werden. Auf der Suche nach einer Hilfe für diese Schwierigkeiten beim *Bewegungslernen* kam mir beim Zuschauen eines Aerobickurses spontan die Idee, ein Aerobic für Capoeira mit *Capoeirabewegungen* zu entwickeln. Und zwar schon lange bevor man hier in Deutschland etwas von „Thai Bo“ gehört hatte, das seinen Ursprung in den USA und Korea hat und Kampfsportkomponenten des Taekwondo und des Boxens mit Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen kombiniert und als reine Fitnessgymnastik anzusehen ist.²³

Dabei kommt es mir nicht so sehr auf den konditionellen Aspekt an, also dass Kalorien verbraucht werden und die Herz-Kreislauf-Funktionen trainiert werden und damit die Ausdauer verbessert wird. Auch wenn ich eine gute und gesunde Mischung von Kraft, Ausdauer und Dehnübungen vermitteln möchte, wobei ich eine besondere Bedeutung den Dehnübungen, besser bekannt als Stretching, beimesse. Man darf nicht vergessen, dass es um die Vermittlung von Capoeira geht.

„Der Schüler muss in Begriffen denken, wie das *jôgo* sooft wie möglich zu spielen. Es ist nicht die Art von *capoeiristas* viel Zeit für Dehnung und Aufwärmung aufzuwenden. Eine gute Dehnung mag die Qualität der Bewegung verbessern und eine adäquate Aufwärmung mag helfen eine muskuläre Schädigung zu vermeiden. Der *capoeirista*, wie auch immer (*jedoch*), muss bereit sein für Aktion zu jeder Zeit. Dehnen und aufwärmen sollten erreicht werden durch natürliche Aktivitäten während eines normalen Tages und nicht durch spezifische Arbeit im Unterricht, es klaut Zeit vom *jôgo*.“ (Almeida 1986. S.156).

Viel wichtiger ist der koordinative Aspekt mit der Möglichkeit, schon in der Aufwärmung (Warm-up) mit der *Bewegungsvermittlung* beginnen zu können.

²² Tobias Groß ist Capoeira Instrutor der Escola de Capoeira Nzinga von Mestre Paulo Siqueira und Lehramtsstudent mit den Fächern Biologie und Sport: Nelkenstr. 22, D-30167 Hannover Germany

Tel.: +49- (0)511-70 31 91 (AB), Mobil: +49- (0)177-716 51 39, E-Mail: to.gross@gmx.de

²³ Der siebenfache Karatechampion Billy Blanks begann 1989, sein Programm auf Videos und später DVDs zu vermarkten

Die Effekte dieser Arbeit sind zugleich eine Verbesserung der *Flexibilität*, der *Beweglichkeit* und besonders das Schulen der *Koordinationsfähigkeit*. Durch den kombinierten Einsatz von Arm- und Beinbewegungen lernt das zentrale Nervensystem, das Zusammenspiel der Muskeln besser abzustimmen, wodurch auch das *Gleichgewichtsgefühl* optimiert wird. Man reagiert schneller, ist weniger verletzungsanfällig und bewegt sich bald mit geringerem Krafteinsatz - die Bewegungen werden *ökonomisch* und *effizient*.

Warm Up und Stretching der *Capo-Dynamik-Methode* enthalten ausgewählte Übungen, um die Capoeira schnell und mit guter Beweglichkeit zu erlernen. Dabei versuche ich den Unterricht an die individuellen Anforderungen der Schüler anzupassen, das Training zu optimieren und das Erlernen der neuen Bewegungen für die Schüler zu erleichtern, um somit das Ergebnis zu verbessern. „In einem Unterricht werden so neben der Entwicklung von fließenden Bewegungen, Rhythmusgefühl, Gleichgewichtssinn, Koordination und Wahrnehmung auch die körperlichen Grundlagen der Capoeira-Technik vermittelt.“ (vgl. Almeida 1986).

5. Capo-Dynamic®

Das „Dynamische Capoeirakonzert“ ist unter dem Namen *Capo-Dynamic®* in dem Artikel **„Capoeira – ein Kampf, ein Tanz, ein Spiel!“**²⁴ eingeflossen, den ich für die Zeitschrift *Sport & Spiel - Praxis in Bewegung* geschrieben habe. Diese Zeitschrift wird von meinem Dozenten Prof. Dr. Detlef Kuhlmann²⁵ mitherausgegeben und wendet sich an SportlehrerInnen und Übungsleiter in Vereinen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.

Das Anliegen dieses gediegenen Formats liegt darin Unterrichtende anzuregen und zu unterstützen in der Gestaltung eines abwechslungsreichen und modernen Sportunterrichts, bei der schnellen Umsetzung neuer methodischer Anregungen, darin sich an neue Themen heranzuwagen, die Vorbereitung für ihren Unterricht zu reduzieren und aktuelle wissenschaftliche Diskussionen überblicksartig zu verfolgen.

Capoeira-Unterricht - Der Schnelle Überblick

In dem Artikel skizziere ich einen Capoeira Unterricht, einen Entwurf für eine U.E. Capoeira in der Schule.

Der Beitrag soll Lehrer, Übungsleiter und auch Trainer in Vereinen ermutigen, Capoeira einmal kennen zu lernen und auszuprobieren.

Hierzu wird eine U.E. mit einer einleitende Theoriestunde (45 min.) und einer anschließenden praktischen Doppelstunde (90 Minuten) vorgestellt, die es ermöglicht eine Einführung in Capoeira durchzuführen. Zielgruppen sind dabei in erster Linie die Jahrgangsstufen 5-8, wobei das Konzept mit kleinen moderaten Abwandlung auch schon in der Grundschule bzw. in der Oberstufe erfolgreich durchgeführt wurde:

- Vorbereitung ca. 2-3 Wochen (Selbsterprobung der Lehrkraft)
- 1 Stunde (45 min.) „theoretische Vorbereitung“ mit der Klasse (Video, Text, Diskussion)
- 2 Stunden (90 min.) praktischer Capoeira-Unterricht

Die *Capo-Dynamic- Methode* gliedert sich hierbei in einen hinführenden Aerobic-Teil für die *Erwärmungsphase*, einen anschließenden *Stretching-Part* und einer abschließenden *Spielidee*. Bei allen drei Teilen ist das Charakteristische, dass sie mit typischen Capoeira-Bewegungen ausgeführt werden, wodurch ein spezielles, ein echtes Training für Capoeira entsteht.

²⁴ Groß, Tobias (2005). Capoeira – ein Kampf, ein Tanz, ein Spiel. *Sport & Spiel - Praxis in Bewegung*, 5. Jahrgang, Heft 19 (3/2005), S. 18-25. (Bestell- Nr. 8219 (46714)

²⁵ Prof. Dr. Detlef Kuhlmann, Dekan des Instituts für Sportwissenschaft, Leibniz Universität Hannover, Am Moritzwinkel 6, 30167 Hannover, www.sportwiss.uni-hannover.de.

Nach einer spezifischen Erwärmungsphase lernen die Schülerinnen und Schüler erste Grundbewegungen der Capoeira kennen:

Capo-Dynamic®

- a. „Capo-Aerobic“®
- b. „Capo-Stretching®
- c. Kreis-Spiel-Geschichte

5.1 Capo-Aerobic®

- In der spezifische Erwärmungsphase wird über ein sog. „*Capo-Aerobic*®“ auf die Capoeira-Bewegungen vorbereitet und zu diesen hingeführt. Das Springen und Hüpfen zum Rhythmus(!) der Musik soll die *ginga* vorbereiten und nimmt erste Trittbewegungen vorweg. Es sollen damit eine ‘breite-tiefe Parallelstellung’, ‘ein Ausfallschritt’ und die ‘gegengleiche Bewegung der Arme und Beine’ erarbeitet werden (**Fotos**)

5.2 Capo-Stretching®

- Beim anschließenden „*Capo-Stretching*®“ geht es um das Schaffen optimaler Capoeira-Bewegungsvoraussetzungen. Das „dynamische Bewegungsdehnen“ verwenden Capoeirabewegungen, vor allem der *ginga*²⁶ als Ganzkörperübungen, um die gewünschte Dehnung und Vorbereitung zu erreichen. Zusätzlich werden auch zentrale tiefe, bodennahe Elemente (Grundelemente der Bewegungen am Boden) wie zum Beispiel *cocorinha* (Hocke), *negativa* und *rolê* verwendet. Die verschiedenen Stellungen sollen möglichst beim Wechsel fließend ineinander übergehen; ein stetiger Wechsel zwischen Verharren und Bewegung. Dadurch wird ein verstärktes Körperbewusstsein, ein gesteigertes räumliches Bewusstsein und ein besseres Verständnis für die später geschmeidigen und fließenden Bewegungsabläufe angebahnt. (**Fotos**)
 - Die einzelnen Dehnpositionen brauchen dabei nicht länger als 10-15 Sekunden gehalten werden, dafür sollten man sie lieber 2x durchlaufen, dabei werden auch die komplexen Bewegungsabläufe und ihre fließenden Übergänge noch einmal geübt.

²⁶ Die *ginga*, ein tänzerischer, rhythmisch-fließender Wiegeschritt, ist die Grundlage des *jôgo*, des Capoeira-Spiels (vgl. NESTOR CAPOEIRA 1999, 64) und Ausgang für alle anderen Bewegungen, die auch wieder in sie münden. Aus ihr heraus beobachten sich die Spieler gegenseitig, bereiten ihrer ‘Angriffe’ vor, ‘weichen aus’, fintieren und vollführen ‘akrobatische Bewegungen’ (T. GROß in Sport & Spiel 19/2005, 22).

5.3 Kreis-Spiel-Geschichte

Bei der folgenden *Kreis-Spiel-Geschichte* soll sich über Kontrasterfahrungen dem typischen „Capoeira-Bewegungscharakter“ angenähert werden: Lockeres ‘Durcheinandergehen’ in einem definierten Feld ohne sich zu berühren, erst langsamer, dann schneller. Erst ganz hoch gehen auf Zehenspitzen, dann ganz breit, tief und kraftvoll, am Ende weich, fließend und flexibel (Capoeira-Stil!).

Noch tiefer gehen und als ‘Vierbeiner’ mit flachen Händen erst bäuchlings und dann rücklings vw/rw (immer im Wechsel) auf dem Boden gehen. Gegenseitiges Begrüßen mit Armen und vor allem lang gestreckten Beinen(!) durch Berühren der Füße (Capoeira- Boden!). **(Fotos?)**

Kurz thematisieren, dass Capoeira-Stil und Capoeira-Boden (s.o.) charakteristisch für Capoeira-Bewegungen sind.

- Fotos
- Ergänzungen

Literaturverzeichnis

Almeida, Bira (Mestre Acordeon): Capoeira: A Brazilian Art Form. History, Philosophy, and Practice, Berkley 1986.

Faller, Adolf: Der Körper des Menschen - Einführung in Bau und Funktion, Stuttgart, New York 1980.

Groß, Tobias (Instrutort Capone). (2005). Capoeira – ein Kampf, ein Tanz, ein Spiel. *Sport & Spiel - Praxis in Bewegung*, 5. Jahrgang, Heft 19 (3/2005), S. 18-25. (Bestell- Nr. 8219 (46714)

de Marée, Horst: Sportphysiologie, Köln 1994.

Oliveira Pinto, Tiago de: Einführung in die Musiktradition Brasiliens, Mainz 1986.

Onori, Piero: Sprechende Körper. Capoeira - ein afrobrasilianischer Kampftanz, St. Gallen 1988.

Siqueira, Paulo (u. Marcos Ramão), in: Roda de Capoeira, 1. Ausg., 7/98 Hamburg, S. 4 u. 14.

Tittel, Kurt: Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen, Stuttgart 1990.