

## Ankündigung der „Neuen AK-Internetseite

*Hallo liebe Capoeiristas es gibt wieder einige Informationen unter die Leute zu bringen:*

- das wichtigste erst mal vorweg: Christian, unser "neuer Obmann", hat eine Internetseite für den Capoeira-Aufbaukurs (Capo-AK) erstellt. Diese Seite ist super und bestens dafür geeignet ein Forum für die Gruppe zu sein und noch besser als bisher Informationsfluß in der Gruppe zu haben. Diese Nachricht habe ich auch auf der neuen Mailingliste mit den neuen aktuellen Adressen dieser Capo-AK-Internetseite geschrieben.

***Auf dieser Seite gibt es alles was wichtig ist an Infos für die Gruppe im Moment !***

***Geht auf diese Seite und checkt sie aus!!!: <http://Capoeira.christian-hess.com>***

- Info-Grundkurs (GK):

immer dienstags nach dem Capo-GK um 22 Uhr ist jetzt eine Stunde freies Üben. Diese Zeit wollen wir dazu nutzen Roda zu machen, weil wir donnerstags so wenig Zeit haben und endlich auch mal das Training in einer Roda angewendet werden soll. Außerdem kann es ja auch nicht schaden vor der Batizado ein wenig SPIELPRAXIS IN DER RODA zu bekommen!

**Ab jetzt ist jeden Dienstag von 22 - 23 Uhr Roda!!!** (Pädgog. Hochsch. , Bismarckstr. 2, FE II)

- Info- Klamotten:

für die Leute, die immer noch keine Schuh haben, sei noch mal gesagt das es gute Schuhe für nur 30,- € auf dem Engelbosteler Damm 31 bei "Schuh-Seffer" gibt. Die Größen 41, 44 und 36 sind noch vorrätig. Die Größen 40-45 sind bei Nachbestellung lieferbar in 10 Tagen oder kürzer. Die Schuhe fallen etwas klein aus, so dass es sein kann, dass ihr gegebenenfalls eine Nummer größer als gewohnt nehmen müsst.

Das Spielen mit Schuhen vermittelt ein anderes Körpergefühl. Es gibt mehr Sicherheit, weil man die Füße besser einsetzen und belasten kann ohne immer aufpassen zu müssen, sich nicht weh zu tun. Außerdem sind die Technik des Stils die wir gerade trainieren mit Schuhen besser nachzuempfinden und umzusetzen, denn sie kommen von Meistern, die diese mit Schuhen entwickelt haben!

**Holt euch schnell Schuhe, gewöhnt euch daran mit Schuhen zu spielen. Bei der Batizado wird auch mit Schuhen gespielt!**

Außerdem solltet ihr für den Batizado-Samstag eine weiße Hose und ein weißes T-Shirt haben. **Die Batizado ist in weiß!**

- Info-Musik:

der Musik-Kurs am Donnerstag von 17.30 - 19.00 Uhr vor dem AK-Capoeira hat ab jetzt folgende "Grobe- Einteilung":

- die erste halbe Stunde ist für Anfänger da, die Instrumente ihre Handhabung und ihre Rhythmen zu lernen,
- die zweite halbe Stunde soll zum gemeinsamen eingrooven für alle sein,
- die dritte halbe Stunde soll zusätzlich mit dem Singen der Lieder sein.

Das bedeutet für Musik-Einsteiger, wenn ihr euer Instrument lernen wollt, kommt pünktlich zur ersten halben Stunde, danach wird nicht mehr erklärt und geübt, sondern gemeinsam gespielt!

So, das war's erst mal  
Muito Axe, Tobias

## Ankündigung Batizado-Berichte

Hallo Calouros (s.u.)!

Wenn ihr tatsächlich den zweiten Teil der Batizado-Schilderung lesen wollt, müsst ihr auf die AK-Seite von Christian gehen: <http://Capoeira.christian-hess.com>

Der zweite Teil ist ein bisschen Gürtel lasstig, aber darauf kommt es gar nicht an.

Das hat zwar immer viel Spannung gebracht, aber genauso oft auch Enttäuschung, Frust und auch eine gewisse Abhängigkeit.

Letztendlich waren die „Cordeln“ nur dazu da die drei Stufen Anfänger, fortgeschrittene Anfänger und Fortgeschrittene zu markieren und noch weiter zu untergliedern. Und das ist auch sinnvoll so, denn diese drei Stufen unterscheiden sich doch erheblich voneinander, denn:

1 - ein Anfänger ist nur mit sich selbst und seinen Aktionen beschäftigt  
(" im Dunkeln spielen")

2- später beginnt man auf die Aktionen des anderen zu reagieren  
(" im Wasser spielen")

3 - erst danach beginnt man selbst zu agieren  
(" im Licht spielen")

Das ist das, was beachtet werden muss und was nach wie vor gilt.

Es kommt darauf an wie weit ihr wirklich seit, was ihr könnt, wie ihr spielt.

Und das alles wissen wir ja schon.

Einfach spielen mit dem Stand, den ihr habt, locker und vertrauensvoll drauf los, mitspielen und dann und wann die Initiative ergreifen. Und nicht vergessen, es soll auch Spaß machen.

Und vor der Graduierung haben die lieben Meister sowieso die Taufe gesetzt.

Denn ihr, ihr seit alles **Calouros!!!**

Ein Calouro ist ein noch ungetaufter Student!

Hier eine Erklärung aus alten Regional Tagen:

*Streng gesehen dürfen nur Batisados, getaufte Studenten unter dem Berimbau spielen. Kommt ein Calouro zum spielen, schweigt der Berimbau. Die anderen Instrumente spielen weiter. Batisado markiert das erste Spiel eines Studenten unter dem Berimbau; der Eintritt auf dem Capoeira Weg. In einem Spiel mit einem getauften Studenten bzw. Mestre, zeigen die Neuen, was sie können. Elegant umgeworfen (letztes Mal auf den Arsch) oder durch einen Bencao aus dem Kreis geflogen, bekommen sie einen Spitznamen und Abracos (Umarmungen) und müssen nun weiße Trainingskleider tragen.*

Wie ihr seht eine Hürde, für die ihr längst fällig seit und die einige vielleicht schon genommen haben.

Na dann, viel Spaß

Axé,  
**Capone**

---

## Ankündigung / Einleitung / Vorwort der AK-Seite

### **Aber zum Thema:**

ich hatte dir ja schon gesagt, dass ich die AK-Internet-Seite gerne auch mehr dafür nutzen würde wichtige Informationen über Capoeira, die Geschichte, Hintergründe, Zusammenhänge und auch über die Geschichte der Gruppe hier in Hannover an die den man bzw. an die Gruppe zu bringen.

Das halte ich für wichtig, um ein besseres Verständnis von Capoeira, was wir hier machen, was das alles soll, wie es dazu kam und wo es hinführen soll in der Gruppe entstehen zu lassen!

Die folgenden Projekte wären dann verschiedene gehaltvolle Berichte von diversen Workshops (v.a "SummerMeeting") in chronologischer Reihenfolge zum besseren Verständnis.

Und natürlich das "Capoeira-Lieder-Lexikon" in alphabetischer Reihenfolge.

-----

### **Hallo liebe Capoeirstas!**

ich hatte euch ja schon geschrieben, dass ich die **AK-Internetseite** gerne auch mehr dafür nutzen würde wichtige **Informationen über Capoeira**, die Geschichte, Hintergründe, Zusammenhänge und auch über die Geschichte der Gruppe hier in Hannover an den man bzw. die an Gruppe zu bringen.

Das halte ich für wichtig, um ein besseres **Verständnis von Capoeira**, was wir hier machen, was das alles soll, wie es dazu kam und wo es hinführen soll in der Gruppe entstehen zu lassen.

Ein guter Weg sowohl Information über Capoeira, als auch über die Geschichte der "**Hannover-Gruppe**" zu bekommen, sind die verschiedenen gehaltvollen **Berichte von diversen Workshops** (v.a. "SummerMeeting", aber auch andere), die von der Gruppe über die Jahre hinweg geschrieben wurden. Sie sind zum Teil mit erheblichen Aufwand und viel Recherchearbeit geschrieben, so dass sie eine gute und durchaus fundierte Quelle darstellen, um Informationen über Capoeira zu bekommen.

Die Berichte wurden von Anfang an der Gruppenentstehung geschrieben. Dadurch dass sie von uns Teilnehmern als "deutsche Anfänger", bzw. Einsteiger in Capoeira geschrieben wurden, sind sie in hervorragender Weise geeignet einen Verständnis von Capoeira zu bekommen. Sie geben sehr gut den Prozess wieder, einen Zugang zu Capoeira finden zu wollen und zeigen dabei die Auseinandersetzung mit und damit auch immer die Aneignung von Capoeira.

Diese Berichte sollen nun nach und nach in ihrer **chronologischen Reihenfolge** auf der Ak-Internetseite im "**Download-Bereich**" von Christian installiert werden. So könnt ihr nicht nur schrittweise nachvollziehen, wie sich die Gruppe entwickelt hat, sondern auch wie wir uns zentrale Themen der *Capoeira-Geschichte*, der *Capoeira-Philosophie* und dem *Training der Bewegungen* erarbeitet haben, um dadurch ein immer bessere Bild und Verständnis von Capoeira zu bekommen. Auf der AK-Seite befinden sich ja bereits schon die "**Batizado-Berichte**". Den Anfang möchte ich aber gerne mit dem "**Capoeira-Musik-Referat**" machen.

Es ist der erste von zwei Teilen über Capoeira-Musik, der sich in einem zweiten Teil, der später, kommt fortsetzt.

Als nächstes kommt der "**erste Bericht**" über einen Workshop, den wir aus der Sicht der Übungsleiter geschrieben haben, noch relativ in der Anfangsphase der Gruppenentstehung. Dann soll der "*zweite Teil über Capoeira-Musik*" kommen, der momentan noch überarbeitet wird.

Die folgenden Projekte wären dann verschiedene gehaltvolle Berichte von diversen Workshops (v.a. "SummerMeeting") in chronologischer Reihenfolge zum besseren Verständnis.

Die "schriftlichen Berichte" sollen und können aber nur "eine" Hilfe sein ein besseres Verständnis von und somit einen leichteren Zugang zu Capoeira zu schaffen.

Es bringt natürlich immer mehr das ganze Buch selber zu lesen. Capoeira-Schüler sollten danach bestrebt sein, so viele Informationen wie möglich über ihre Kunst zu bekommen.

Alle zur Verfügung stehenden Quellen sollten dafür genutzt werden.

Die Berichte auf der Internetseite sollen da nur der Anfang sein, ein Grundverständnis zu schaffen und das Interesse wecken sich selber Informationen zu beschaffen, um sein Wissen zu erweitern und zu vertiefen und sich selbst ein Bild zu machen.

Sie sind besonders für Anfänger und Einsteiger wichtig, die noch nicht viel über Capoeira gehört haben. Und für solche, die schon Capoeira machen aber selber noch nicht viel über Capoeira gelesen haben.

Als letztes darf man nicht vergessen, dass Capoeira etwas ist, dass man machen muss um es zu erfahren und zu lernen. Nur wer Capoeira trainiert, Capoeira spielt, in die Roda geht und Erfahrungen selber macht, weiß wirklich wovon die Rede ist und worum es geht. Jedes Training, dass ihr wahrnehmt, in dem ihr konzentriert arbeitet, was gelernt habt und mitnehmt kann da mehr Wert sein, als jede schriftliche Quelle.

In diesem Sinne hoffe ich, dass ich euer Interesse wecken kann und wünsche euch viel Spaß beim lesen!

*AXÉ,*  
**Tobias**

--

Tobias Groß  
Stud. LG Bio/Sport  
Nelkenstr. 22

D-30167 Hannover  
Germany  
Tel.: +49- (0)511-70 31 91 (AB)  
Mobil: +49- (0)177-716 51 39

**Information über den aktuellen Stand der Capoeira-Hochschulportgruppe**  
**(GK/AK/MK)**  
**und der mit ihr verbundenen Gruppen (Capoeira N'Zinga Schule, Kindergruppen)**

**Hallo Jürgen...** vergiss die erste Mail, denn die hier ist die richtige und einzig wirklich vollständige!  
hier die geforderten Neuheiten, die die Capoeira-Gruppe betreffen:

- **Die Capoeira-Hochschulportgruppe** arbeitet nach wie vor eng und sehr gut mit der "Capoeira-Schule-N'Zinga" von Mestre Paulo Siqueira zusammen. Der Austausch ist rege und es besteht ein offener Fluß in beide Richtungen. Beide Gruppen verstehen sich als zwei Beine eines Ganzen. So konnte die "Capoeira-Hannover-Gruppe" auch mit insgesamt mehr als 20 Teilnehmern beim diesjährigen "Internationalen Capoeira-Sommermeeting", dem größtem seiner Art nicht nur in Europa, sondern auch außerhalb Brasiliens, eine der am zahlreichsten vertretenden Gruppen stellen.

- **Der "Grundkurs"** ist mit über 100 Teilnehmern am Anfang des Semesters, nicht zuletzt Dank der werbewirksamen Auftritte bei Hochschulsportveranstaltungen, noch mehr als zuvor ein Magnet für StudentInnen Capoeira einmal kennen zu lernen und auszuprobieren.

- **Der „Aufbaukurs“:** Wer nach einem Semester das Interesse hat seine Kenntnisse und Fähigkeiten in Capoeira weiter zu vertiefen, kann das im "Aufbaukurs-Capoeira" machen, den es seit Sommersemester 2000 gibt und in dem regelmäßig ca. 30 Fortgeschrittene trainieren.

- **Der "Musikkurs":** Darüber hinaus gib es seit zwei Jahren (jetzt endlich auch in einer offiziell organisierten und bezahlten Form), einen "Musikkurs", in dem mit großem Erfolg das Spielen der Instrumente und das Singen der traditionellen Lieder, was mit der schwierigste Teil bei Capoeira ist, mit großem Erfolg geübt wird. Dieser Kurs steht Aufbau- und Grundkurs offen.

- **NEU:**

ist die Zusammenarbeit mit anderen Institutionen und Schulen vor allen Dingen in Linden: mit dem *FAUST e.V.*, dem *Freizeitheim-Linden*, der *Grundschule am Lindener Markt* und der *IGS-Linden*. So gibt es schon seit über einem Jahr feste "**Capoeira-Kindergruppen**" sowohl im FZH-Linden, als auch in der Grundschule am Lindener Markt mit insgesamt mehr als 30 Kindern.

- Dies Jahr fand die erste große "**Batizado**" (Taufe und Aufnahme der Neuen) in Hannover hier im ZfH statt.

Daran nahmen nicht nur die Fortgeschrittenen aus dem Aufbaukurs teil, sondern ebenso 30 Kinder aus den Capoeira-Kindergruppen, sowie Teilnehmer der Gruppen aus Hamburg, Kiel, Hildesheim, Celle und Halberstadt. Dafür waren extra 4 Capoeira- Gast- Meister und -Professoren aus Brasilien eingeladen wurden, die die Taufe nicht nur mit ihrem guten Unterricht bereicherten.

Auf dieser Batizado fand auch eine "**Instrutoren-Graduierung**" (offizielle Lehrer-Ernenennung) statt.

Zwei Schüler der "Capoeira-Hannover-Gruppe", dabei handelt es sich um mich selbst und eine weitere Frau, die ebenfalls ihre Capoeira-Laufbahn im Hochschulsport begonnen hat, wurden zu *Instrutoren* graduert.

Wir sind damit in Europa eine der ersten, die von brasilianischer Seite durch

die "Capoeira-Föderation-Capoeuropa" zu " offiziell ernannten Lehrern für Capoeira" anerkannt wurden.

So, das war's . Ich habe einfach alles reingeschrieben, was neu und wichtig ist und was mir eingefallen ist.

Es betrifft zum Teil die ganze Hannover-Capoeiragruppe, wobei der Aufbaukurs eben auch immer dazu gehört. Du kannst dir ja das für euch brauchbare daraus ziehen.

Schönen Gruß  
und bis die Tage

Tobias

--

Tobias Groß  
Stud. LG Bio/Sport  
Nelkenstr. 22

D-30167 Hannover  
Germany  
Tel.: +49- (0)511-70 31 91 (AB)  
Mobil: +49- (0)177-716 51 39

---

*Hallo Christian,*  
ich bin es schon wieder!

Ich habe eine neue Idee für den [Download-Bereich](#).

Kannst du den Download-Bereich so unterteilen, dass er **zwei verschieden Fenster** (Bereich oder wie das heißt) hat, die optisch eben von einander unterscheidbar sind?

In den einen Bereich kommen wie gehabt die **Berichte über die Workshops**, ganz so wie es jetzt schon ist.

Bloß in den anderen Bereich kommen ausgewählte **wichtige E-Mails**, die relevante und **aktuelle Informationen** für oder zu der Gruppe zum Inhalt haben. Überschrift "**Gruppen-Information**" würde hierfür gut passen:

- erster Kandidat wäre z.B. die E-Mail, die du schon als Link gesetzt hast. Ich habe sie noch mal korrigiert, neu layoutet und als Word-Dokument im Datei-Anhang beigefügt, Name könnte Vorwort oder Einleitung sein. Wäre schön wenn du sie austauschen könntest.

- zweiter Kandidat ist die E-Mail mit den Informationen zum aktuellen Stand der Capoeira-Gruppe, die ich dem Hochschulsportleiter vor dem Abend des Hochschulsports als Hilfe für die Auftrittsankündigung geschickt habe.

Was meins du, ist das machbar?

Schönen Gruß  
Tobias

## Ankündigung "Bericht über das 10. Summermeeting in Hamburg von 1995."

*Hallo Batizados!*

Es ist wieder soweit mal auf der "AK-Seite" vorbei zu schauen!

Dort befindet sich ab jetzt der "Bericht über das 10. Summermeeting in Hamburg von 1995."

Er ist einer der vollständigsten und am schönsten geschriebenen Berichte, die wir haben.

Ariane Kolberg, eine ehemalige Kommilitonin von mir im Sportstudium, hat ihn ursprünglich geschrieben. Sie war sowohl im besagtem Sporttheorie-Seminar mit mir, als auch bei der Studienfahrt nach Brasilien dabei. Außerdem hat sie selber jahrelang Capoeira mit uns bei Paulo im Kenpoka und bei uns im Hochschulsport gemacht, lang ist es her. Zu letzt war sie immer in der Hildesheimergruppe zum trainieren. AXE ARIANE!!!

Der Bericht behandelt wie gesagt das "10. Summermeeting in Hamburg 1995", das sich zur damaligen Zeit noch etwas anders darstellte, als es das heute tut. Es war mit ca. 300 Teilnehmern etwa doppelt so groß wie heute und mit allein 13 Lehrern für Regional und 4 für Angola, also 17 Lehrern insgesamt, mehr als doppelt so groß, wie z.B. zu letzt 2003!

Unsere Gruppe war immer noch relativ in der Anfangsphase, wir hatten gerade seit knapp einem Jahr Paulo als Trainer und waren im Kenpoka.

Wir fuhren damals mit sage und schreibe 5 Leuten nach Hamburg, letztes Jahr 2003 waren wir 21!

In "**Bemerkungen zum Training**" sind besonders gut die Unterschiede zwischen Capoeira-Regional und Capoeira Angola dargestellt. Die Unterschiede sind sehr schön herausgearbeitet und in einem flüssigen Text geschrieben. Auch die jeweilige "Trainingspraxis" und die Methoden sind sehr gut beschrieben. Des Weiteren gibt es eine ganz gute Erklärung darüber, was eine "BATIZADO" eigentlich ist und bedeutet.

Der **Ablauf der Batizado** von 1995 wird geschildert, die Batizado bei der auch ich und Max getauft wurden.

Im **Rahmenprogramm** war es damals noch üblich Vorträge und Diskussionen abzuhalten, Filme über Capoeira zu kucken oder einfach eine offene Roda zu machen. **Acordeon** gegen alle oder alle gegen Acordeon beispielsweise war in diesen Tagen der absolute Renner. Ein absoluter Augenschmaus, ich träume noch heute davon. Das alles sollte natürlich dazu dienen, das Wissen über Capoeira zu erweitern und das Verständnis über das bloße körperlich Training hinaus zu vertiefen. Das Rahmenprogramm von 1995 war "ZUMBI DOS PALMARES" gewidmet, dem wichtigsten schwarzen Helden der brasilianischen Geschichte und damit auch für Capoeira eine sehr wichtige Figur. Er wird deswegen auch in vielen Ladinhas und Capoeira-Liedern besungen.

Aber lest selbst,  
viel Spaß dabei

Wie ihr sicherlich schon längst herfahren habt, ist der angekündigte Workshop mit **Mestre Marrom** und **Contra Mestre Morreira** auf dem 5.-7. März verschoben worden!

Dafür gibt es jetzt aber **jeden letzten Samstag im Monat eine offene Roda** bei uns in der Schule, an der jeder teilnehmen kann und soll. Am Sa., den 28. Feb. ist der erste Termin hierfür.

Axé,  
**Capone**

---

**Bon dia Capoeiristas!**

Tudo legal?

Ich denke es gibt allen Grund dafür!

Denn die "[Neue AK-Internetseite](#)" ist fertig. Christian hat sie überarbeitet und dabei komplett umgestaltet. Sie ist jetzt viel übersichtlicher und super gut gegliedert. Sogar Celle hat jetzt extra einen eigenen Bereich.

Außerdem hat Christian eine Automatik reingebastelt, so dass jetzt alle **aktuell anliegenden Termine** für Trainingszeiten, Workshops und Auftritte immer "**gelb markiert**" sind, hemmeh.

Gleichzeitig werden alle vergangenen Termine gar nicht erst wieder aufgeführt. Alles ist dadurch viel leichter zu finden und auch besser zu überblicken.

Neu ist auch dass unter "Aktuelle E-Mail Informationen" unter "Specials" im Download-Bereich, noch mal alle wichtigen Info-Mails gespeichert sind. Sie sind dort als Word-Datei, im PDF-Format gespeichert und können deshalb auch besser formatiert und layoutet werden, als im E-Mail Programm, so dass sie besser zu lesen sind.

Besonders für leistungsschwächere Computer sehr sinnvoll.

Auch besonders der [Download-Bereich](#) ist jetzt besser Strukturiert, so dass jetzt wieder [neue Berichte](#) in chronologischer Reihenfolge dort erscheinen werden.

Der neuste [Bericht](#) ist der [über das 11. Summereeting, 1996 in Hamburg](#). Ein "Hammer-Bericht", der wirklich ausgesprochen fundiert einige zentrale Themen behandelt:

- **Im ersten Teil** geht es wie gehabt allgemein um den **Tagesablauf** der damaligen Gruppe, die erstmals so groß war, dass sie mit 14 Teilnehmern zahlenmäßig mit zu den größten Gruppen gehörte.
- **Im zweiten Teil** geht es um **Capoeira-Musik**. Dieser Teil ist damals von Sigga geschrieben worden. Er behandelt eine Unterrichtseinheit von **Marrom**. Das Thema war die Musik der *roda* und die sich daraus ergebenden Verhaltensregeln des Spiels, des *jôgo*. Über allgemeine Erklärungen werden typische Wesenszüge der Capoeira eingefangen und dargestellt z.B. der untrennbare Zusammenhang zwischen Kampf, Spiel, Tanz und Musik.

Die *roda* als eigentlicher Schauplatz der Capoeira mit ihrem traditionellen Ablauf, den Verhaltensregeln und Ritualen wird erklärt. Ebenso gibt es wirklich gute Erklärungen zur Funktion der Musik und der Instrumente, wie zu den Liedern und deren Texten. Zentrale Begriffe der Capoeira-Philosophie, wie "*malandragem*" werden aufgegriffen, u.s.w.

- **Im dritten und letzten Teil** schließlich geht es um das **Rahmenprogramm**: Es gab eine Podiumsdiskussion über die Frage, "*was bedeutet es ein Meister zu sein*". Es ging dabei um den Begriffs des Meisters (in Brasilien, in der Capoeira) und über die Herkunft und Verantwortung, die sich dahinter verbirgt. Schließlich geht es um den Prozess Meisterwerdung an sich in der Capoeira.

Aber lest selbst,  
viel Spaß dabei

Axé,  
Tobias

---

## Liebe Capoeiristas!

Aus aktuellem Anlass und um das Sommerloch zu überbrücken und unseren „Capoeira-Weg“ mit etwas geistigen zu ergänzen, damit unsere mentalen Möglichkeiten auch mit unseren mittlerweile schier unglaublichen körperlichen Fähigkeiten Schritt halten können, hier etwas für alle Interessierten zur Vergegenwärtigung, wie es dazu kommen konnte:

Endlich ist er da, der große „Capoeira-Praktikumsbericht“ mit vielen wichtigen Informationen und Details über Capoeira, die Hannover-Gruppe, alles(!) über den Hochschulsport an sich und wie das alles kommen konnte. Erläutert werden unter anderem:

- Die Geschichte des Hochschulsport und seine ganze Organisation und Struktur,
- Die Anfänge der Capoeira-Hannover-Gruppe (Hochschulsport und Escola!),
- sowie der aktuelle Entwicklungsstand der „Hannover-Situation“.
- Abgeschlossen wird das ganze mit einem „Erfahrungsbericht eines Kursteilnehmers unter der Überschrift: *„Innenansichten eines Artgenossen“*, um es mal mit den Worten von *Hoimer v. Dithfurth* aus zu drücken.

Aus der Rezension dieses Werkes:

... ein äußerst lesenswerter Bericht, der jedoch die Erwartungen des Lesers vom Umfang her übersteigt. Der Autor gibt sich als Kenner des Hochschulsports und als "Meister" des Capoeira (bescheiden ) zu erkennen ...

Super!

31/5 Dr. PD D. Kuhlmann

Na, interessiert?

Dann nichts wie ran, ab sofort auf Ihrer AK-Internetseite

<http://www.capoeira.christian-hess.com/>

kostenlos für Sie erhältlich.

*Ihr Mestre Grande*

*alias*

*axé Capone*

---

**Hallo Capoeiristas,**

auf unserer AK-Internetseite gibt es tolle neue Capoeira-Fotos!

Christian hat die Fotos von den Auftritten der letzten Saison installiert, die zum Teil mit der tatkräftigen Unterstützung von Crescent-Reality waren. Und zum ersten Mal sind auch verstärkt die Capoeira-Kinder aus den verschiedenen Kindergruppen dabei. Und „Ihr“ seit natürlich auch dabei! Außerdem kann man auf den Fotos auch ganz gut die verschieden „Grobformen“ der Auftrittsgestaltung aus dem Auftrittskonzept wiedererkennen, wenn man mal darauf achtet:

1. Masala Weltbeatfestival im Zirkuszelt 2006 (Frühling)
2. Sommermärchen WM I+II:
  - I. im Global Village
  - II. beim Public Viewing
3. UFO im Schulbiologiezentrum (Herbst)

+ Außerdem gibt es Fotos von der legendären **“Brazilophil-Party“ 2004** in der Wahrenannahme, die gleichzeitig Frans Abschied war. Unsere erste große offene Roda. Die Kinder kamen groß raus und Kenpokan war auch dabei.

Guckst du da:

<http://capoeira.christian-hess.com/gallery/v/gig/>

Viel Spaß!

## Bon dia Capoeiristas!

***Unsere Internetseite wurde von Christian abermals erweitert und nimmt immer mehr die Form einer kleinen Online-Bibliothek an, wo ihr gute Informationen und Erklärungen über Capoeira bekommen könnt!***

- Neuerdings auch ausgewählt **Referate** und **Audio-Beiträge** von Teilnehmern und Schülern aus den verschiedenen Gruppen, auf die ich besonders Stolz bin, weil diese sehr gut geschrieben sind und sehr schön einige wichtige Information und Zusammenhänge über Capoeira vermitteln können.

### **Referate**

[Das große Capoeira-Referat](#)

[Das kleine Capoeira-Referat \(Eva\)](#)

[Erfahrungsbericht](#)

[Schüler-Reportage](#)

---

### **Audio-Beiträge**

[Capoeira-Beitrag von Simone Rastelli \(2003\)](#)

[Capoeira-Bericht von Jeanne \(2004\)](#)

[Capoeira-Radio von Eileen \(2006\)](#)

Schaut es Euch mal an bzw. hört mal da rein...

=> <http://capoeira.christian-hess.com/hannover/referate>

Viel Spaß dabei und neue Erkenntnisse wünsche ich Euch!

Axé

Tobi-Capone

## Hallo meine lieben Capoeiristas!

Endlich Ferien und mal wieder das **Summermeeting**. Unsere Saison ist bislang sehr gut verlaufen und die meisten Auftritte haben wir ganz ordentlich über die Bühne gebracht (Dank des neuen „Auftrittskonzeptes“). Einige neue Folge- Auftritte stehen bereits im August an und die traditionellen Auftritte im golden Herbst gibst natürlich auch noch, üben lohnt sich also weiterhin. Schaut unter **Termine und Auftritte** nach.

1. Auf unserer AK-Seite hat Christian pünktlich zum Summermeeting bereits einen neuen Bericht dazu bereitgestellt, den ihr unter folgenden Link direkt erreichen könnt:

[http://capoeira.christian-hess.com/hannover/downloads/12\\_summermeeting\\_1997.pdf](http://capoeira.christian-hess.com/hannover/downloads/12_summermeeting_1997.pdf)

Er ist mit Sicherheit einer der besten und auch interessantesten Berichte und war damals ein Versuch für mich, ob Capoeira sich für eine Examensarbeit eignet und wie man über dieses Thema schreiben kann.

Das Meeting ist zusammen mit dem Hochschulsportfest immer der Saisonhöhepunkt für die Hannover-Gruppe gewesen.

Und es ist eine der, wenn nicht gar die Hauptquelle für uns gewesen Erfahrungen und Erkenntnisse über Capoeira zu bekommen und hat mein Wissen über Capoeira ganz **entscheidend** geprägt. Ich bin über zwölf mal in Folge kontinuierlich dabei gewesen und weiß, dass es unverzichtbar ist!

Zumal hier immer eine gute Mischung von Capoeira- **Angola** und Capoeira- **Regional** angeboten wird, die von ausgewählten und namenthaften Meistern und Lehrern unterrichtet wird.

Der neuste **Bericht** über **das 12. Summermeeting, 1997 in Hamburg**. gliedert sich in folgende Abschnitte:

- **Im ersten Teil** wird das **Meeting allgemein** in seiner Gegebenheit und Begebenheiten sehr ausführlich dargestellt und es werden einige **Besonderheiten** zu dem Jahr erläutert.

- **Im zweiten Teil** wird die **Entwicklung** von Capoeira in die verschiedenen Stile und die weitere Ausdifferenzierung mit ihren aktuellen **Tendenzen** dargestellt, von den Anfängen mit **Mestre Bimba (Regional)** und **Mestre Pastinha (Angola)** bis heute (**Mestre Acordeon**). Ausführlich wird **Mestre Marrom** vorgestellt und dabei wird auch eine Verortung Stilrichtung erklärt.

- **Im dritten Teil** letztlich wird die (damalige) **Situation Hannover** vorgestellt und, als wir noch (im) Kenpokan waren. Dazu wird dann ausführlich **Mestre Paulo Siqueira** vorgestellt und unsere **Stilrichtung** ausführlich erläutert

Viel Spaß beim lesen!

Axé, **Tobias**

---

## Ola Capoeiristas, tudo bem!

Jetzt vor unserer *Formatura* wird es Zeit, dass sich ein Kreis schließt. Deswegen werden bis dahin *alle Berichte*, die die Gruppe über Workshops, Meetings und Capoeira-Themen bis heute (2007) geschrieben hat, meistens über das Summermeeting, auf der AK-Seite von Christian bereitgestellt. Zu Erinnerung, diese Berichte dokumentieren den *Prozess des Capoeira-Lernens und –Verstehens* und *den Fortschritt der Gruppe* und damit jedes Einzelnen von uns, also auch von Euch. Darüber hinaus gewähren sie auch immer einen Einblick in die *aktuelle Entwicklung von Capoeira* im Allgemeinen, der großen Capoeira-Welt. Außerdem werden wir in diesem Zuge auch die *Fotos* von unserer diesjährigen *Sommersaison* auf die Seite bringen (Auftritte, Workshops & Rodas), da wird bestimmt für jeden auch sein Foto dabei sein.

1. Als erstes ist der [Bericht über das 13. Summermeeting, 1998](#) dran. Er behandelt folgende Themen:

**Im ersten Teil** geht es um die *Geschichte der Capoeira in Europa* bzw. um die *Erstausgabe der RODA*, der ersten *Capoeira Zeitschrift* für die in Europa lebenden Capoeiristas, in der diese Thema behandelt wurde. In dem Artikel *Capoeira Summer Meeting Hamburgo - Europa entdeckt durch die Capoeira* wird einen kurzer Einblick in die *Idee des Summer Meetings* geben und zudem der Prozess der Anwesenheit der Capoeira in Europa nachvollzogen.

**Im zweiten Teil** geht es um »*Verletzungen bei der Capoeira*«. Dieser Teil beruht auf den Vortrag von Dr. César ist Arzt für Orthopädie und Traumatologie besser bekannt als **Contra-Mestre CÉZINHA** (*Associação Oxossi de Capoeira*). Thema seines Vortrags war die Pathophysiologie jedes traumatischen Erlebnisses, das auf Capoeira zurückzuführen ist und seine adäquate Behandlung.

**Im dritten Teil** stelle ich das *Dynamisches Bewegungskonzept* vor und entwickle ableitend davon das *Dynamische Capoeirakonzept „Capo-Dynamic®“*. Dabei handelt es sich um ein Trainingskonzept für Capoeira, dass speziell auf die körperlichen Anforderungen der Capoeira vorbereitet und darüber hinaus dem spezifischen Bewegungslernen in der Capoeira gerecht wird.

([http://capoeira.christian-hess.com/hannover/downloads/13\\_summermeeting\\_1998.pdf](http://capoeira.christian-hess.com/hannover/downloads/13_summermeeting_1998.pdf))

**Fotos:** Zusätzlich gibt es eine wirklich *Rarität* zu bestaunen!

Die *ersten Fotos von einem Auftritt* der Capoeira- Hochschusport von **1999!** Ich hatte grade die Leitung der Gruppe allein übernommen und einen Aufbaukurs gab es noch nicht. Die Auftritte fanden noch in der großen Halle direkt nach den Sportturnieren statt, die mit bis zu 1000 Leuten zum

Bersten voll war. Die Leute waren gut drauf und hatten was zu feiern, dementsprechend aufgeheizt war die Atmosphäre in der Halle! Bei dem ersten Auftritt, den ich alleine zu verantworten hatte unterstützten mich damals **Sigga, Uli** und **Martin**, mein erster Berimbau-Schüler, professionell bei der Musik.

Mit dabei waren schon die

**ersten Früchte der Capoeira-Hochschulsportgruppe:**

**Jörg** kam grad vom Beachvolleyball und hatte keine Capoeira-Klamotten dabei, **Claudia-Instrutora** war noch unser ganzer Stolz als erste gute Frau in Hannover rockte sie die Roda mit **Hans-Ulrich**, unserem *Oldstar* und Hochschulsportler der ersten Stunde. **Nuki & Freddi** sprangen die ersten Saltos in einer Roda und **Arno**, der noch in seine Anfängen steckte und leider grad an der Hand verletzt war.

Und... wir fuhren damals noch eher den Regional Trip.

*Viel Spaß beim gucken!*

<http://capoeira.christian-hess.com/gallery/v/gig/1999+-+Hochschulsportfest/>

---

## So liebe Capoeiristas und *Caluros* (ungetaufte Schüler), jetzt wird es langsam Ernst!

Der [Bericht über das 14. Summermeeting, 2003](#), als vorletzte Bericht ist online, Christian-Speedy macht es möglich.

Dieser absolute Hamma-Bericht ist der Höhepunkt aller bisherigen Berichte. Vom Inhalt und den behandelten Themen her *schließt sich ein Kreis*. Er stellt er für mich so etwas wie, die schriftliche Arbeit zur kommenden *Formatura* dar, ein kleines *Capoeira-Diplom* sozusagen:

„Dieser Berichte ist bewusst aus der *Sicht des Übungsleiters* der Gruppe geschrieben. Denn es ist mal wieder an der Zeit einen Überblick über die **Entwicklung, Tendenzen** und den **Status quo von Capoeira**, besonders *in Europa* zu bekommen. Anhand dessen kann man dann auch die aktuelle *Situation hier in Hannover* besser einschätzen und beurteilen“.

**Teil 1** behandelt kurz das *Summermeeting*, wie es früher war und stellt die Gründe und Ursachen seiner **Veränderungen und organisatorischen Umstrukturierungen** im Laufe der Jahre bis heute dar.

Dabei wird *spezielle* auf das **Training und den Unterricht** und ganz besonders auf die „*unterrichtenden Lehrer*“ Meister und Contra-Meister Persönlichkeiten eingegangen.

**Teil 2** stellt die Ergebnisse der Vorträge des abendliche Rahmenprogramms kurz vor. Das erste Thema „*Capoeiristas und malandragem*“, beschreibt eine Zeit in der Capoeira noch verboten war und die Capoeiristas im Milieu und zum Teil in der Kriminalität angesiedelt waren.

Das zweite Thema „*Capoeira in Europa*“ gibt Antworten auf folgenden Fragen:

- Was ist mit Capoeira in Europa los – ein Status quo und
- wohin geht die Entwicklung – ein Trend.
- Was erwarten die Leute von Capoeira?

**Teil 3** „Capoeira lernen“ zeigt anhand einiger Aspekte auf wie der „**Prozess des Capoeiralernens**“ aussieht.

**Teil 4** stellt die **aktuelle „Hannover-Situation“** dar:

- Mestre Paulo Siqueira und sein Still
- Das Capoeira Hannover Center (CHC) und seine Aktivitäten.
- Capoeira-Kindergruppen.

### **Fotos**

Wer das gelesen hat kann sich auch die **Fotos mit den Kindern** von unserem Workshop mit der **kleinen Batizado für Kinder** im Mai angucken

- **Album: 2007-05-05 - Kinder-Workshop mit Forro und Yuri**

<http://capoeira.christian-hess.com/gallery/v/Workshops/2007-05-05+-+Kinder-Workshop+mit+Forro+und+Yuri/>

Viel Spaß und  
*muito axé*

*Tobi-Capone*

---

## Liebe Capoeiristas, Instrutores, Caluros und Studenten!

Pünktlich zum Semesterabschluss, zu unseren Auftritten und zu Joe-Grandes Abschied sind sie da, **zwei nagelneue Berichte**, die es in sich haben und unser „Speedy-Christian“ hat sie in Windeseile installiert:

1. Der [Bericht über das 20. Summermeeting, 2007](#) setzt neue Maßstäbe des Schreibens von Berichten. Kathrin hat dafür eine vorbildliche Gliederung gefunden und beschreibt mit einer klaren fachfraulichen Sprache sehr anschaulich das letzte Summermeeting. Erstmals ist ein Bericht durchgängig mit **Fotos** bebildert, die das Erlebte und Beschriebene sehr schön dokumentieren. Zusätzlich ist der Bericht mit **"Links"** versetzt, die zu anderen Berichten führen, in denen das gerade Dargestellte ausführlich erläutert wird, so unter anderem auch zu einem passenden **Capoeira-Video auf Youtube**:

- Erläutert wird die Ansprache anlässlich des *20-jährigen Jubiläums des Capoeira Summermeetings* von **Mestre Paulo Siqueira**. Dabei geht es um die *Entstehung und Weiterentwicklung des Meetings* und um die interessante Diskussion über die *Anfänge und die Verbreitung der Capoeira in Europa*.
- Der *Berimbau-Workshop*, mit **Mestre Olavio** einer der *bekanntesten und besten Berimbau-Hersteller* plus Fotos und einem anschaulichen Video hierzu wird beschrieben.
- *Die Entwicklung und Bedeutung* sowie der *aktuelle Status quo* des *Summermeetings* im internationalen Vergleich wird dargestellt.

Viel Spaß beim lesen!

2. Der **Bericht** über die [Philosophie der Capoeira](#).

Geschrieben hat ihn uns unser JOE GRANDE zu seinem Abschied mit seiner unnachahmlichen philosophischen Ader, wobei er mit einem nicht minder qualifizierten Beitrag von SAI KATHARINA unterstützt wurde. Der Bericht ist nicht nur sehr gut gelungen, er ist ein **Hochgenuss für den Geist** und alle Liebhaber der **anspruchsvollen und tiefergründigen Capoeira**. Er ist der erste mir bekannte seiner Art, der diesen fundamentalen Bereich der Capoeira zu ihrem besseren Verständnis zu beleuchtet und war deshalb längst überfällig. Nestor Capoeira, der Philosoph unter den Capoeira-Mestres hätte sein helle Freude daran, soviel ist sicher.

Viel Spaß beim lesen!

**Axé,**  
**Capo-Prof. Capone**

**Hallo Leute!**

**Es gibt 2 tolle Neuheiten!**

**1.** Der neue **Bericht** vom letzten **Sommermeeting** ist jetzt online auf der AK-Seite:

Mareike und Kathrin haben ihn zusammen in einer sehr schönen und zugleich sehr sachkenntlichen Art geschrieben und die *Fotos* sind von Theresa. Mareike hat dafür eine innovative Art der Darstellung gefunden und ein *professionelles Layout* gestaltet. Er ist im Querformat angelegt, wobei der *Text kurzgehalten* ist und durch reichlich *Bildmaterial* illustriert wird. Zu den einzelnen **Themen** des diesjährigen Sommermeetings gibt es erläuternden *Kastentexte* und [weiterführenden Links](#):

- ***Puxada de Rede*** (das Ziehen des Netzes) ist ein traditioneller Tanz, der schauspielerisch das einfache Leben der brasilianischen Fischer darstellt.
- ***Cidade dos Homens*** (*City of Men*) ist ein Kinofi Im von 2007, der auf der brasilianischen Fernsehserie *Cidade dos Homens* basiert. Er handelt vom Leben in einer Favela in Rio de Janeiro.
- **Film „*Casa de Samba*“** Samba, charakteristisch für rotierende Hüften und flinke Füße, ist der offizielle Tanz des brasilianischen Karnevals. Auch abseits des jährlich stattfindenden Spektakels

Außerdem:

- **Jeden Abend Tanz und Livemusik...**
- **„1st Afro Asiatic Martial Arts Magic Night“**
- **Straßenroda in der Fußgängerzone**

[\*\*Bericht über das 21. Sommermeeting, 2008\*\*](#)

**2.** Es gibt einen neuen **Header** für unsere **AK-Seite** mit einem extra dafür entwickelten **Logo**: *Und Ihr könnt mitbestimmen!*

- Kathrin hat auch für die AK-Seite einen Header gestaltet. Dafür haben wir extra ein passendes Logo entwickelt. Aus dem ursprünglichen Hochschulsportmännchen, das im Handstand steht und immer schon ein bisschen nach Capoeira aussah, sind zwei Figuren entstanden, die in charakteristischen Positionen zu einander Bezug nehmen. Die männlich Handstand-Figur (*Bananeira*) führt einen Kick nach vorne aus, unter dem die weibliche Figur taucht und zu einer *Cabeçada* (Kopfstoß) ansetzt.

Sie stehen in einem die *Roda* symbolisierenden Kreis (*mande pintar de amarelo*), der durch einen größeren Aussenkreis umgeben ist. In diesem befinden sich die Instrumente der „**reduzierten Bateria**“,

in der alle wichtigen da charakteristischen Instrumente für Capoeira in konzentrierter Anzahl vorhanden sind:

- Zwei *Berimbaus* aufeinander gestimmt, die sich ergänzen,
- ein *Pandeiro* als Trommel, die den Rhythmus hält.
- ein *Agogô*, für den klanglichen Aspekt, markiert ebenfalls den Rhythmus.

Mit dieser Besetzung ist Musik auch in kleineren Gruppen bzw. in Gruppen, die in ihrer Entwicklung noch am Anfang stehen leichter möglich.

- ***Ihr könnt mitentscheiden!***

Bei der Farbgebung konnten wir uns aus 4 Entwürfen nicht entscheiden. Es einen Header in

- grün
- blau
- braun und etwas
- heller eher gelb gehalten

*Eure Meinung ist gefragt, was gefällt Euch, was wirkt am besten?*

Eine andere Möglichkeit wäre die verschiedenen Farben Quartalsweise entsprechend den Jahreszeiten *rotieren* zu lassen, öfter mal was anderes: Grün/Frühling, Heller gelb/Sommer, braun/Herbst, blau Winter

Viel Spaß beim Lesen und Entscheiden

*muito axé*

*Tobi-Capone-Prof*