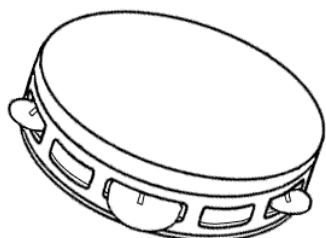


ELTERN - KIND CAPOEIRA



Movimentos / Bewegungen

Ginga

Bei der Ginga bewegt man sich ständig von einer Seite auf die andere. Man schwingt.

Während dieser Bewegung bereitet man sich auf Angriffe und Verteidigungen vor.

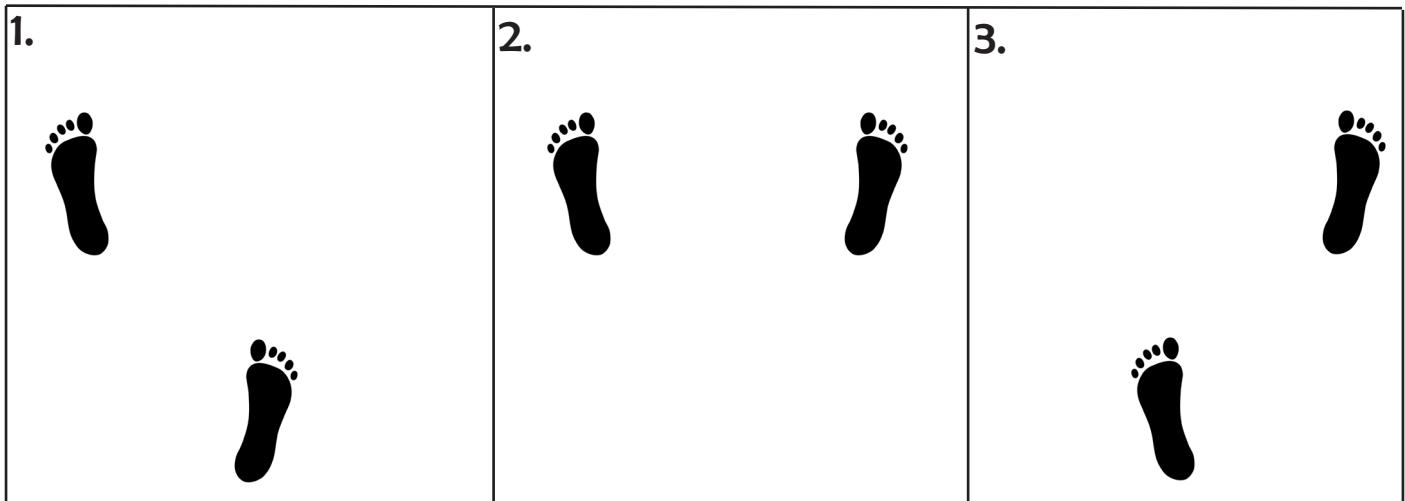
Es gibt zwei Momente:

Base

Ein Fuß ist vorne, die Fußspitze des anderen Fußes ist hinten. Der Arm auf der Seite des hinteren Fußes schützt das Gesicht und hält das Gleichgewicht. (1.)

Paralela

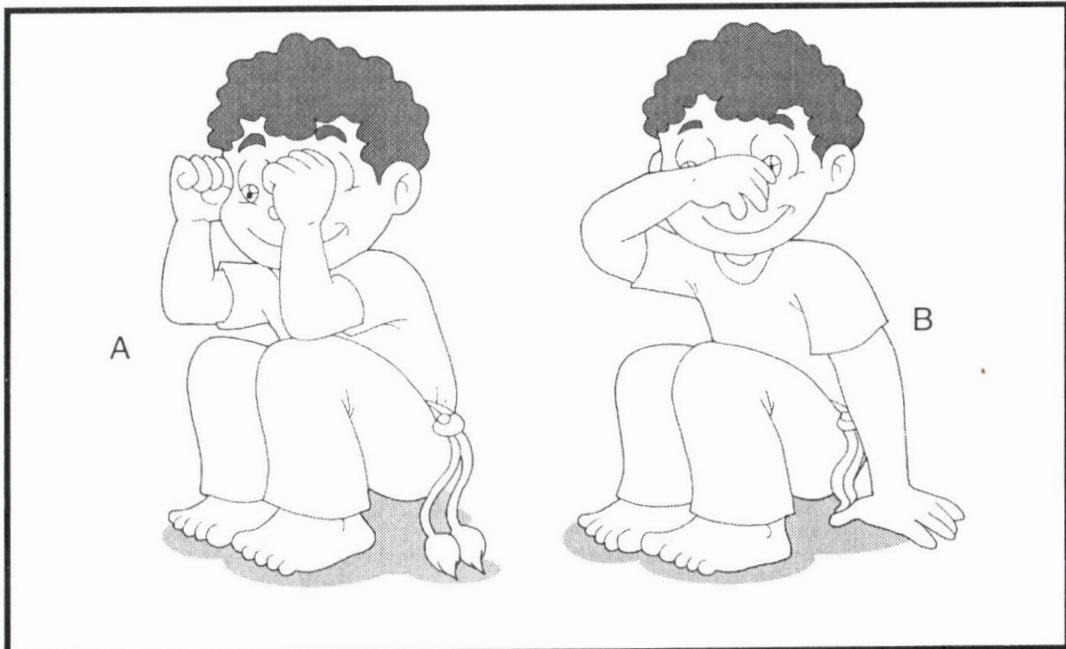
Die Füße sind vorne auf einer Linie (parallel 2.). Der Arm schützt immer das Gesicht. In dieser Position ist man nur ganz kurz, bis man den anderen Fuß nach hinten setzt (3.).



Movimentos / Bewegungen

Cocorinha

Gehe in die Hocke, beide Füße komplett auf dem Boden und schütze deine Gesicht mit beiden Armen. Schaue deinen Mitspieler dabei immer an.



Caranguejo

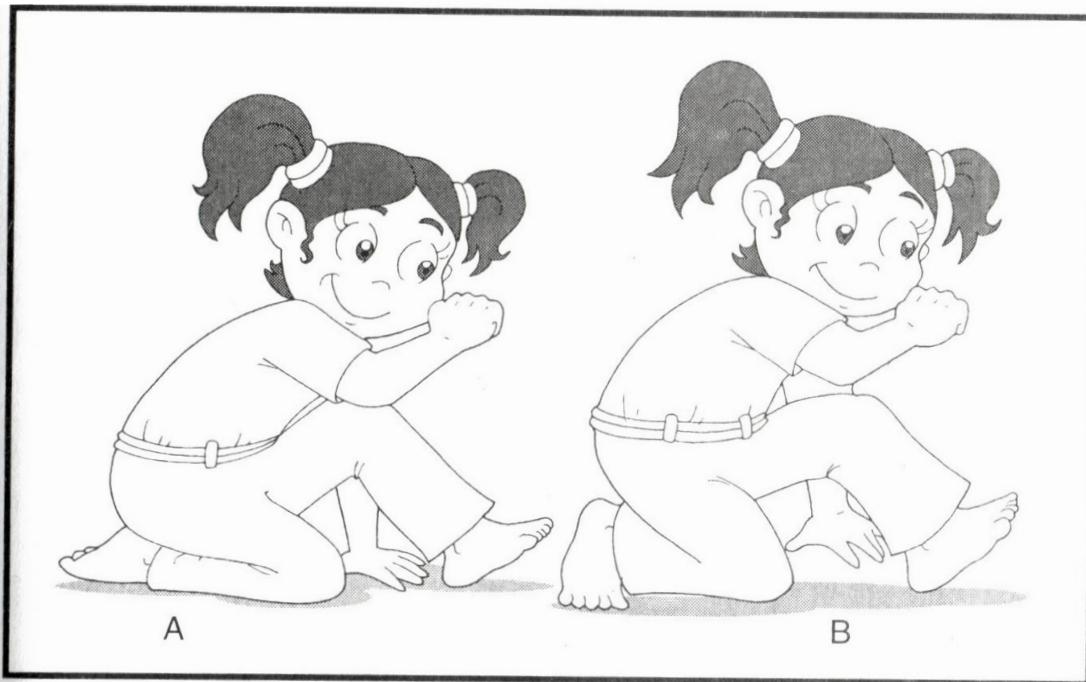
Beim Krebs zeigt der Bauch nach oben, nur die Füße und die Hände berühren den Boden. In dieser Position kann man sich in alle Richtungen bewegen und auch einige Tritte ausführen.



Movimentos / Bewegungen

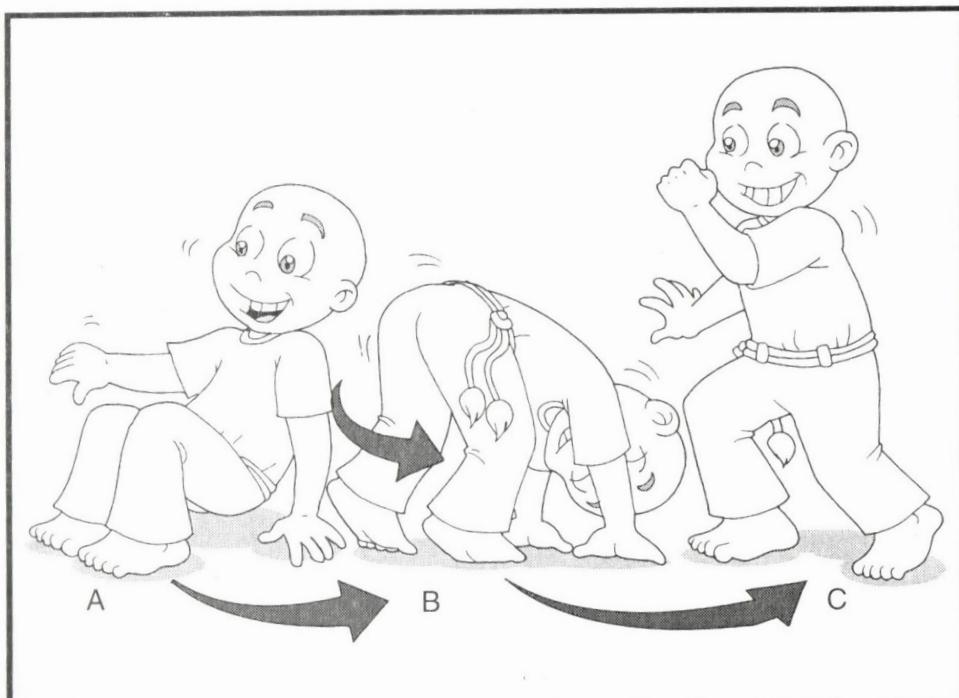
Negativa

Aufgestellte Zehen und wenn du es für die Stabilität brauchst, kann auch ein Knie aufgesetzt werden. Das andere Bein ist ausgestreckt. Die Hand auf der Seite des ausgestreckten Beins ist am Boden, die andere schützt das Gesicht.



Rolê

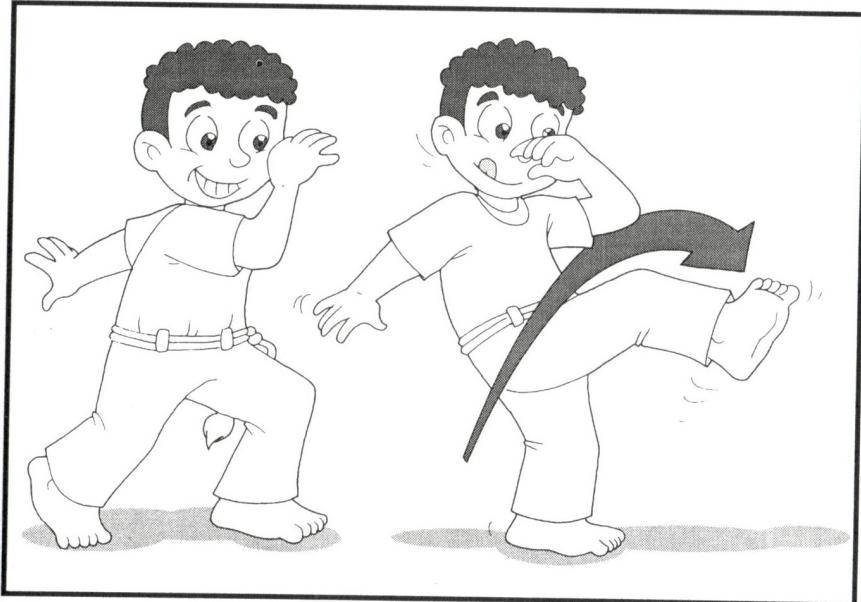
Mit dem Rolê kommt man aus einer Bodenposition zum Stand. Zuerst bist du im Krebs, dann drehst du dich in den Bärengang und kommst dann zum Stand.



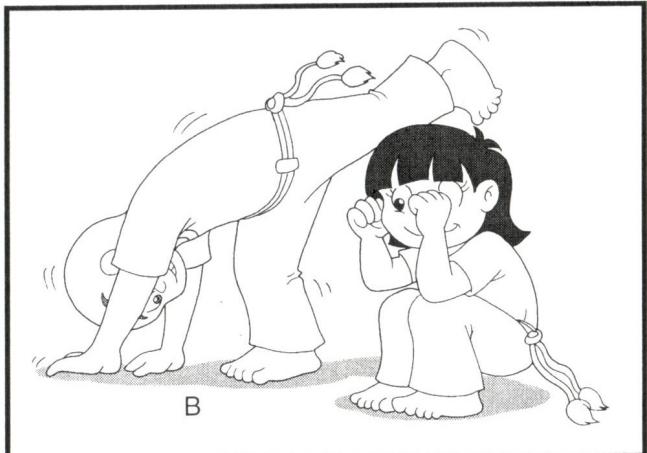
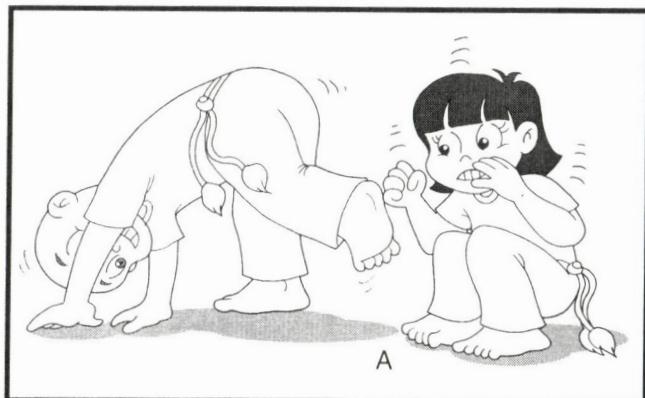
Movimentos / Bewegungen

Meia Lua de Frente

Halbmond nach vorne. Das tretende Bein wird in einer kreisförmigen Bewegung von Außen nach Innen vor dem Körper geschwungen.



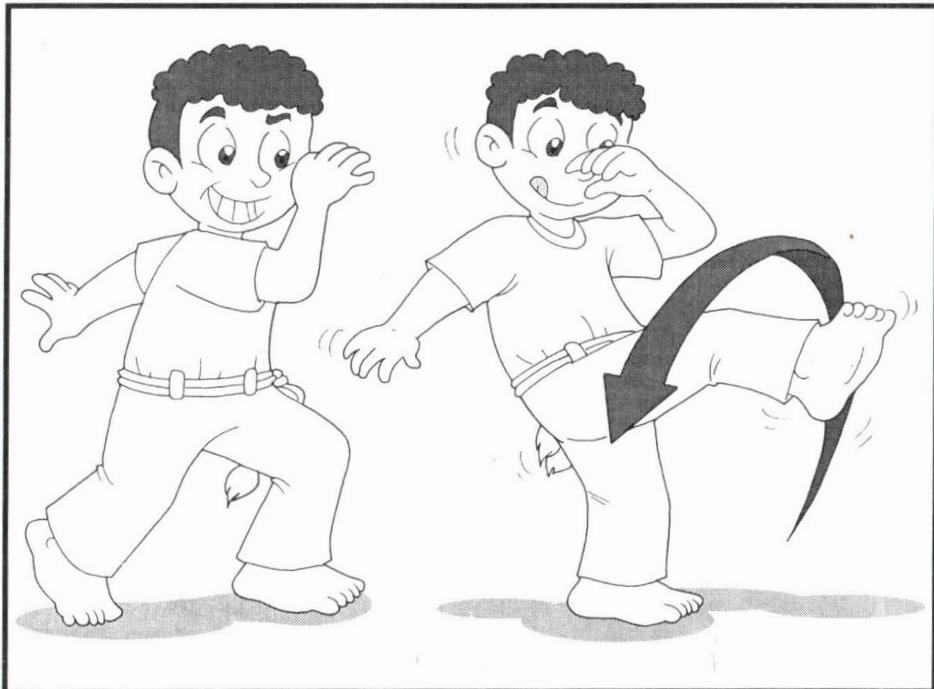
Meia Lua de Compasso



Movimentos / Bewegungen

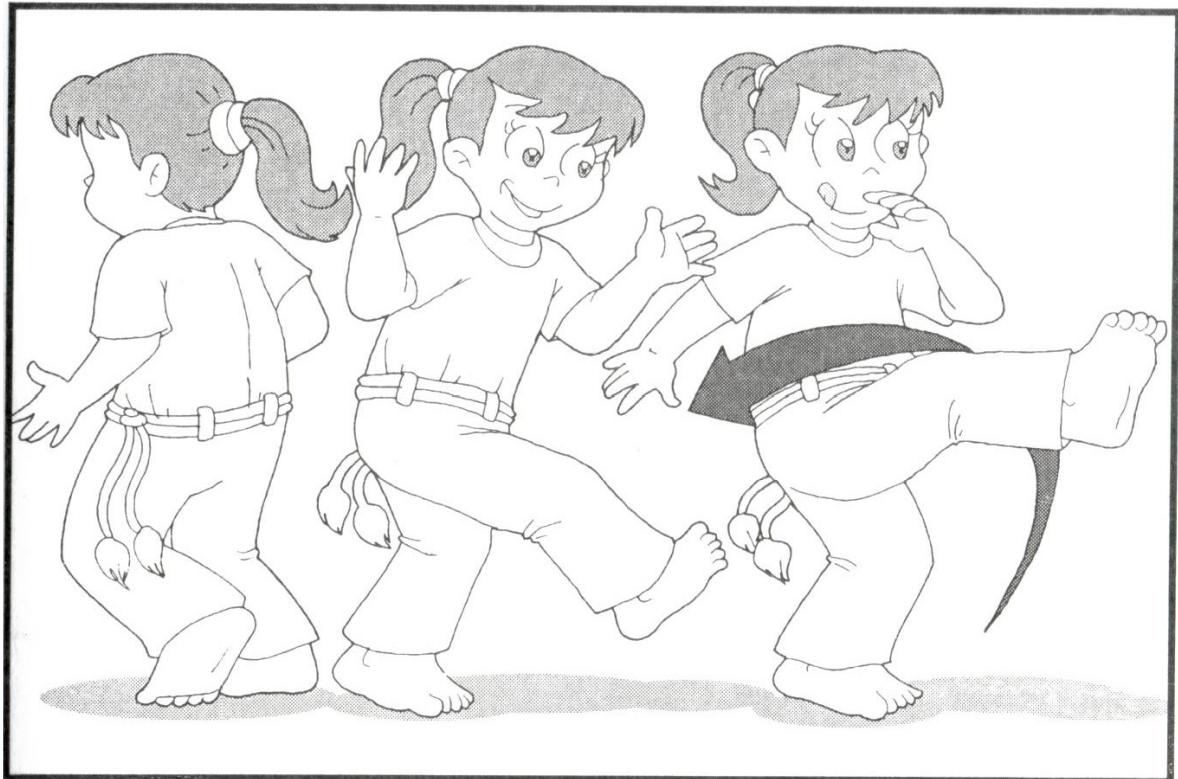
Queixada

Wie meia lua de frente nur geht der Tritt von Innen nach Außen.



Armada

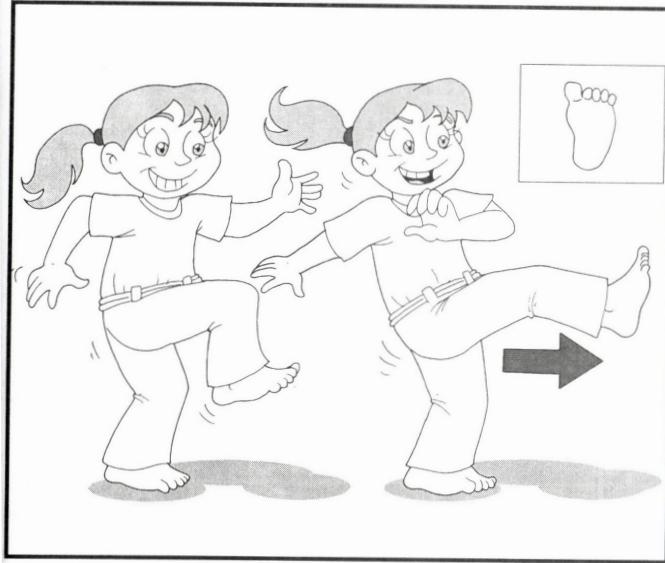
Zuerst Rücken zum Mitspieler, Oberkörper und Füße dabei eindrehen. Der eingedrehte Fuß macht dann eine Queixada. Drehen + Queixada = Armada



Movimentos / Bewegungen

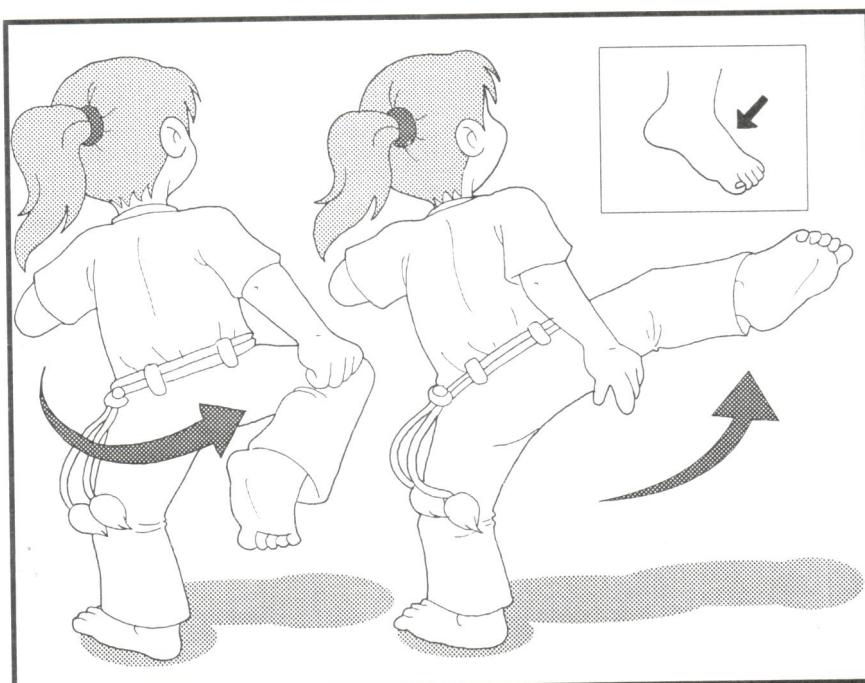
Bençao

Der Segen. Aus der Ginga heraus wird das hintere Knie so hoch wie möglich gehoben und dann das Bein mit einer schiebenden Bewegung ausgestreckt. Die Fußballen treffen das vorgestellte Ziel.



Martelo

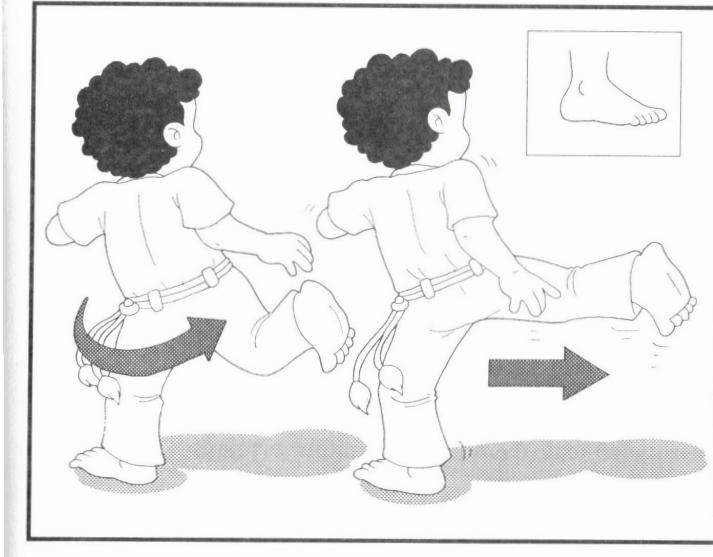
Der Hammer. Seitlicher Tritt mit leicht eingedrehter Hüfte. Knie hoch, Bein ausstrecken, das Ziel mit dem Fußrücken treffen.



Movimentos / Bewegungen

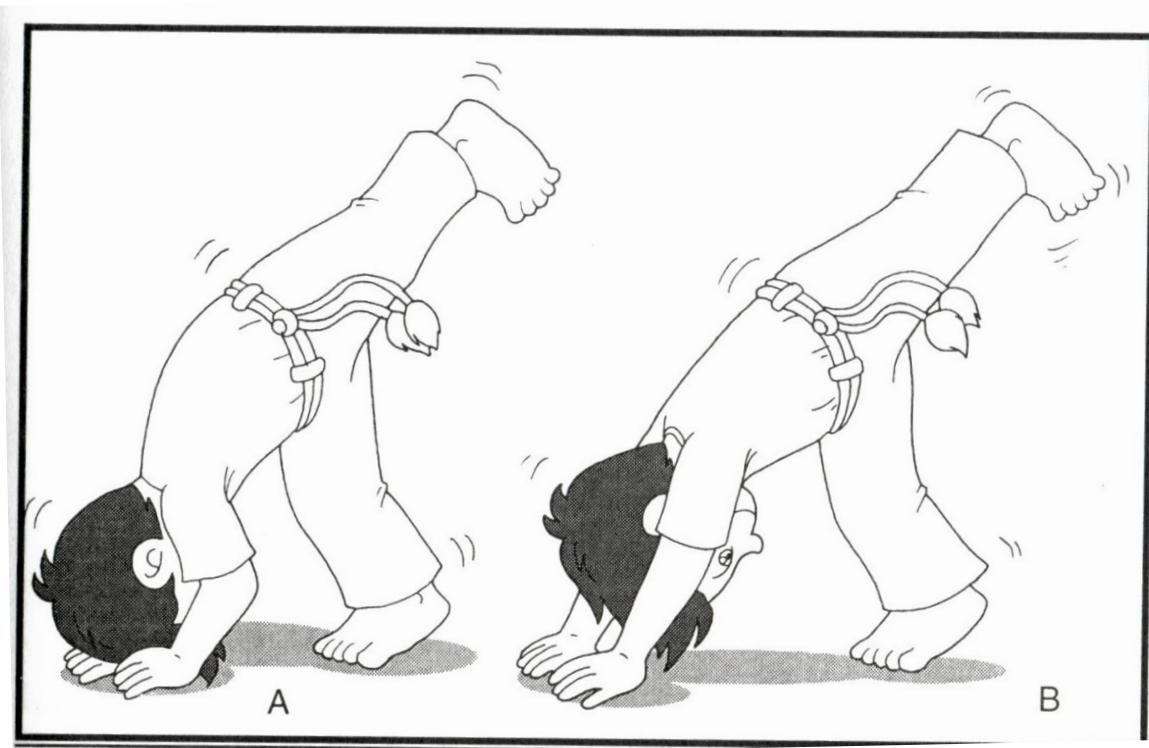
Pisão

Wie martelo, nur bleibt das Knie etwas weiter unten und das Ziel wird mit dem unteren Teil des Fußes getroffen.



Bananeira

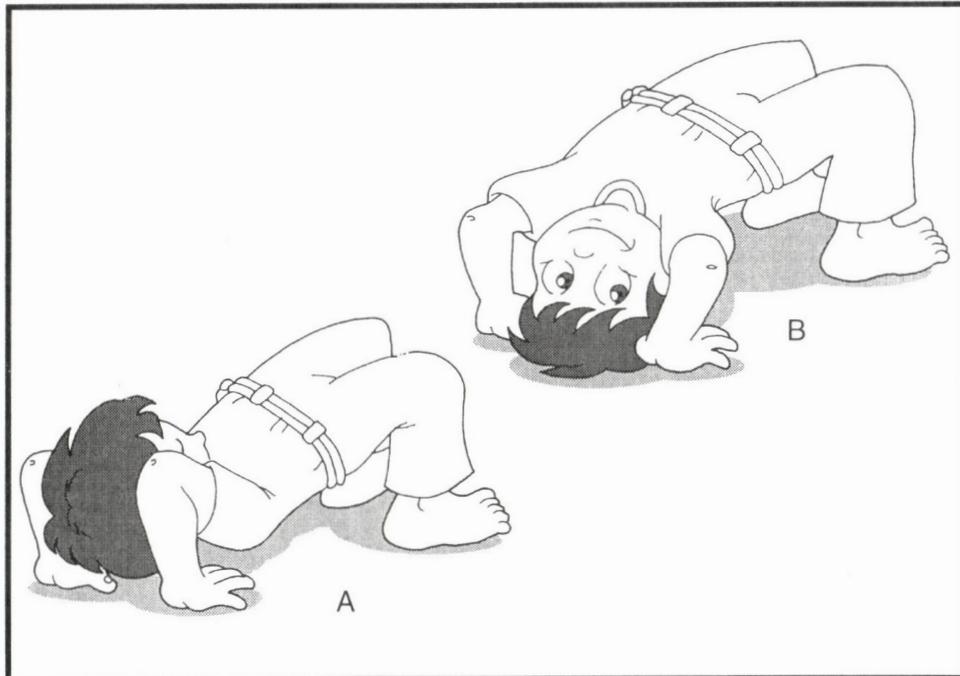
Handstand



Movimentos / Bewegungen

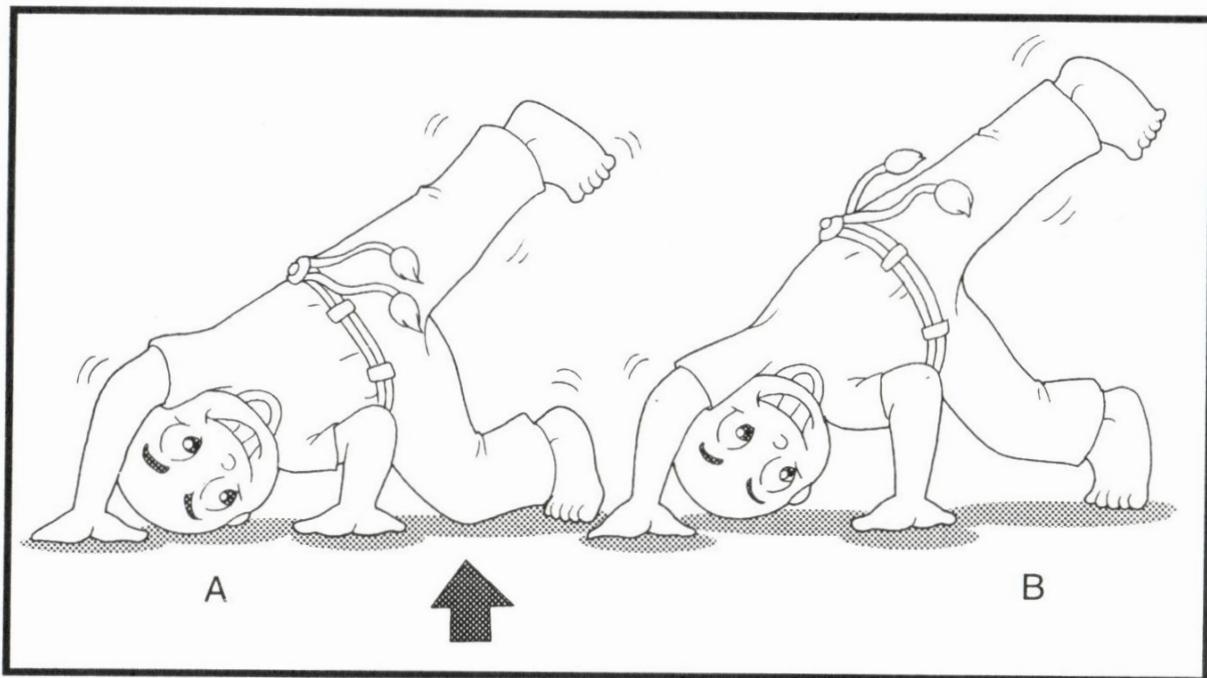
Ponte

Brücke



Queda de rins

Zuerst wird der „Fall auf die Nieren“ mit fünf Punkten am Boden ausgeführt; beide Hände, Kopf, ein Fuß und das Knie. Später dann ohne Knie.

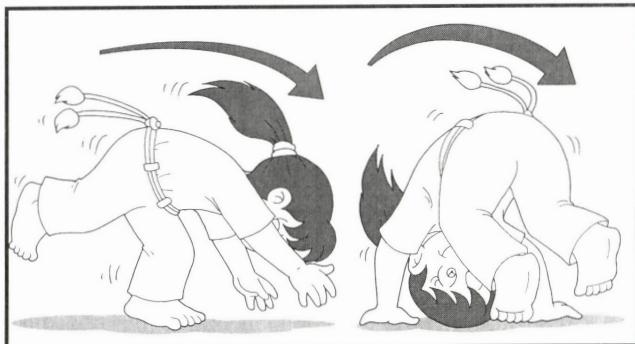


Movimentos / Bewegungen

Aú

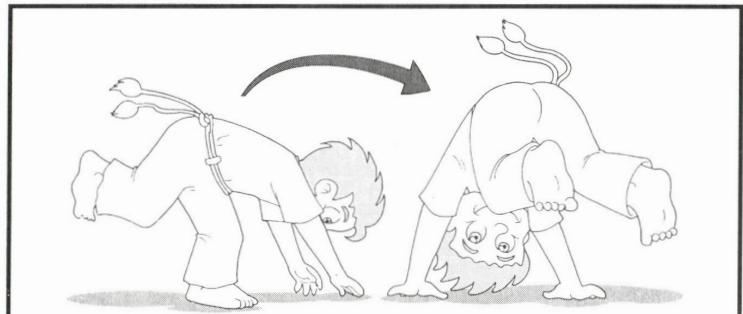
Rad

Das Rad dient in der Capoeira dazu schnell zu flüchten, den Gegner zu täuschen und sieht dazu einfach noch schön aus.

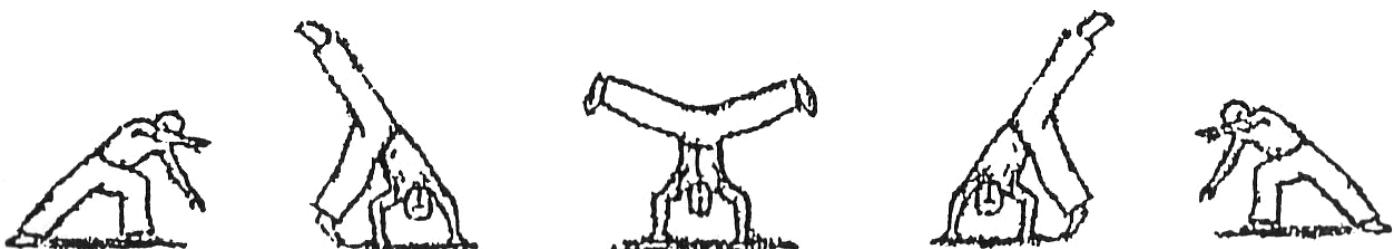
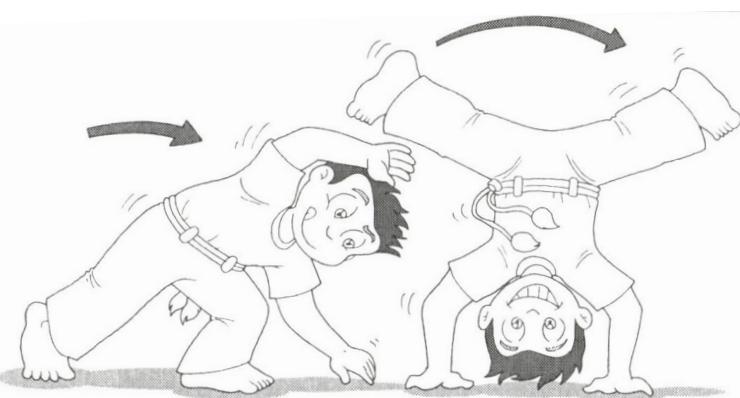


Baby - Aú

Kinder - Aú



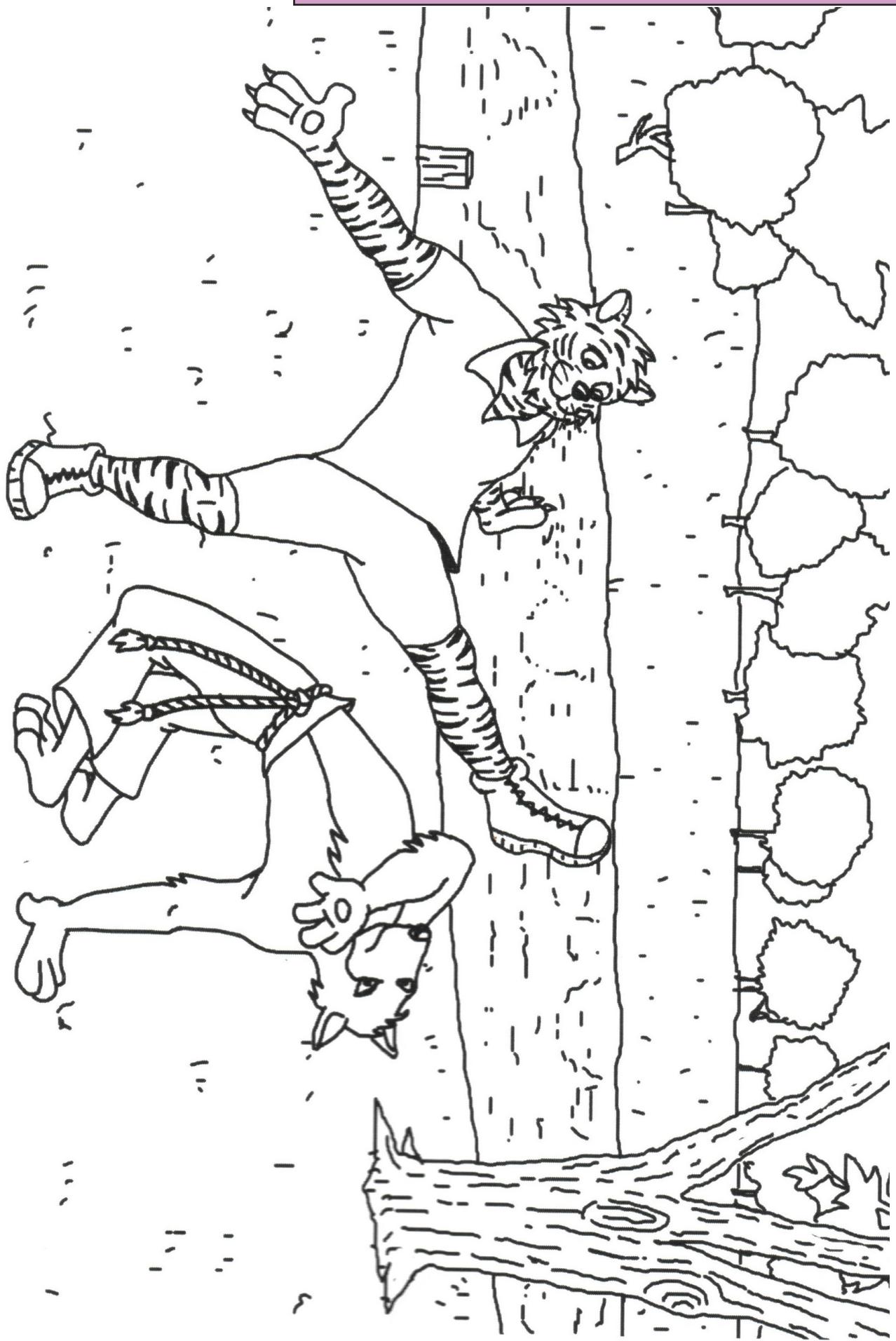
Erwachsenen - Aú



Colorir / Ausmalen



Colorir / Ausmalen



Canções / Lieder

Trem da capoeira (Perninha)

Piuí - Piuí
O trem passou por aqui

Piuí - Piuí
O trem passou por aqui

Quando o trem passou
Eu estava na estação
Tive muitas surpresas
Cada uma em um vagão

Piuí - Piuí
O trem passou por aqui
Piuí - Piuí
O trem passou por aqui

No primeiro Vagão
Achei o maior barato
Brincavam com as cordinhas
E de capitão do mato

Lá no meio do trem
No vagão principal
Tocava animada
A orquestra de berimbau

Na Maria Fumaça
Encontrei o maquinista
Que gingando me falou
Também sou capoeirista

A E I O U (Pretinho)

A E I O U
U O I E A
A E I O U
Vem criança vem jogar

A E I O U
U O I E A
A E I O U
Vem criança vem jogar

Zug der Capoeira (Perninha)

Piuí - Piuí
Der Zug fuhr hier vorbei

Piuí - Piuí
Der Zug fuhr hier vorbei

Als der Zug vorbeifuhr
war ich am Bahnhof
es gab viele Überraschungen
jede in einem Wagon

Piuí - Piuí
Der Zug fuhr hier vorbei
Piuí - Piuí
Der Zug fuhr hier vorbei

Im ersten Wagon
fand ich die größte Kakerlake
sie spielten mit den Seilen
und Sklavenjäger

In der Mitte des Zugs
im Hauptwagon
spielte vergnügt
das Berimbau-Orchester

In der Maria Fumaça (Lokomotive)
traf ich den Maschinisten
der die Ginga machend mir sagte
ich bin auch capoeirista

A E I O U (Pretinho)

A E I O U
U O I E A
A E I O U
komm Kind komm spielen

A E I O U
U O I E A
A E I O U
komm Kind komm spielen

Canções / Lieder

Eu aprendi a ler
Aprendi a cantar
Mas foi na capoeira
Que eu aprendi a jogar

Eu estudo na escola
Treino na academia
Eu respeito a minha mãe
O meu pai e a minha tia

Sou criança sou pequeno
Mas um dia eu vou crescer
Vou treinando capoeira
Pra poder me defender

Capoeira é harmonia
É amor no coração
Capoeira tem criança
O futuro da nação

Olha o que eu aprendi (Jabuti)

Ê mamãe vou aprender a capoeira
Ê papai o aú é brincadeira
Ê mamãe

Ê mamãe vou aprender a capoeira
Ê papai o aú é brincadeira

No movimento dos bichos
Faço meu aquecimento
Vou ganhando equilíbrio
Brincando e aprendendo
Ê mamãe

Vôo do morcego
E o escorpião
Olha ali o jacaré
Passeando pelo chão
Ê mamãe

Tem o sapo e o tigre
E também o caranguejo
Olha quando eu vou pra ginga
Não me esqueço do molejo
Ê mamãe

Canções / Lieder

Olha a meia lua
E o martelo voador
Mamãe olha o que eu
aprendi
Foi o tal do beija-flor
Ê mamãe

Agora vem os golpes
E eu vou me lembrar
De olhar para o amigo
Que é pro golpe não pegar
Ê mamãe

Lá no sítio da vovó (Perninha)

Có có có
Có có có
Assim cantava o galo
Lá no sítio da vovó

Có có có
Có có có
Assim cantava o galo
Lá no sítio da vovó

Na parede da casa
Tinha um relógio maluco
Era só tocar o pandeiro
Que aparecia o cuco

O porco e o cavalo
Estão dentro do curral
Ouvindo o vovô
Tocando o seu berimbau

No meu aniversário
Quero um abada novo
O velho a galinha
Já usou pra botar ovo

Tiro o leite da vaca
Pra fazer manteiga e queijo
Corro atrás do bezerro
Imitando o caranguejo

Cabrito tá escondido
Atrás da laranjeira
Um dia ele ainda
Vem brincar de capoeira

Canções / Lieder

Barquinho da capoeira (Sabugo)

Sou capoeira
Sou pequenininho
Nas ondas do mar
Navego meu barquinho

Sou capoeira
Sou pequenininho
Nas ondas do mar
Navego meu barquinho

Fiz um barco de papel
Soltei nas ondas do mar
E aprendendo a capoeira
Sei que longe eu vou chegar

Dentro dele um atabaque
Com pandeiro e agogô
Só não poderá faltar
O berimbau e o cantador

É um barco de alegria
De amor e amizade
Pois eu sou capoeirista
Falo com sinceridade

Viajando neste barco
Volta ao mundo eu darei
Cada lugar que passar
Capoeira jogarei

Brincando de capoeira (Dengoso)

Brincadeira de roda
Acho muito legal
Vou jogar capoeira
Ao som do berimbau

Brincadeira de roda
Acho muito legal
Vou jogar capoeira
Ao som do berimbau

Eu pinto o sete
Mas o que eu gosto mais
É jogar capoeira
E cantar pela paz

Canções / Lieder

Sou criança alegre
Fazendo capoeira
Eu aprendo o aú
Caranguejo e rasteira

Jogando capoeira
Eu me sinto feliz
Aprendo o que é o berimbau
E quem foi o Zumbi

Vamos brincar de roda (Xodó)

Vamos brincar de roda
E de chicotinho queimado
Vamos brincar de roda
E de chicotinho queimado

Vamos brincar de roda
E de chicotinho queimado
Vamos brincar de roda
E de chicotinho queimado

Eu já brinquei de roda
E de pique bandeira
Mas hoje eu estou
Brincando de capoeira

A dona ciranda
Chamou a cirandinha
Pra cirandar
Já deu meia volta ao mundo
Volta no mundo vai dar

Meu pai levantou cedo
Me chamou pra trabalhar
Mas ele se esqueceu
Que eu ainda sou criança
E preciso de brincar

Ô meu tio querido
Vou te contar um segredo
No meu aniversário
Vou pedir-te um brinquedo

Canções / Lieder

Tava pulando corda
Achei muito legal
Cada pulo que eu dava
Eu ensaiava o mortal

Mas estudar
E jogar capoeira
É o que eu sempre quis
Por isso eu me sinto
Uma criança feliz

O meu nome é capoeira (Ararinha azul)

O meu nome é capoeira
Sobrenome alegria
Pois na minha capoeira
Só tem paz e harmonia

O meu nome é capoeira
Sobrenome alegria
Pois na minha capoeira
Só tem paz e harmonia

É na minha capoeira
Que eu quero aprender
E ensinar para o mundo
Para mim e pra você

É na minha capoeira
É só ela que me importa
Quando gingo numa roda
É como um vôo de uma
gaivota

Eu adoro a capoeira
Jogo pra lá e pra cá
Pois eu luto e sou feliz
Canto como um sabiá

