

# CAPOEIRA FÜR KINDER

**Capoeira für Kinder** ist eine spielerische Art, die Capoeira zu erlernen und eignet sich für Kinder ab 7 Jahren.



## Was ist Capoeira

Capoeira ist aus der Musikalität- und Körperlichkeit der schwarzen Sklaven Brasiliens und der Notwendigkeit, ihrer Unterdrückung etwas entgegenzusetzen, geboren. Heute ist sie eine faszinierende Verbindung aus Kampf, Tanz, schlaudem Spiel und menschlicher Begegnung voller Rhythmik.

Capoeira wird im Kreis [ Roda], der von den Mitspielern gebildet wird, gespielt. Die Musik ist Basis und wesentliches Element der Roda.

## Simone Kaiser

Nach der Ausbildung zur Physiotherapeutin und später zur Tänzerin verbringt sie mehrere Jahre in Paris um sich bei Meister Beija Flor in der Capoeira und bei Dimi Ferreira in Afro-Brasiltanz auszubilden.

Seit 1995 unterrichtet sie Capoeira und Tanz und bildet sich ständig weiter bei namhaften Lehrern in der Schweiz und in Paris.

## Wir werden:

- einfache Lieder singen
- auf rhythmischen Instrumenten spielen
- den Grundschritte ( Ginga ) und die Angriffs- und Ausweichbewegungen der Capoeira erlernen
- akrobatische Elemente wie Purzelbaum, Kopfstand, Handstand , Rädli, Brücke, Kerze usw.üben
- uns in allen möglichen Formen auf allen Vieren fortbewegen
- Dehnen und Kräftigen der Muskulatur in Form von Partner- und Gruppenübungen

## Dies fördert auf spielerische Weise:

- Reaktion
- Geschwindigkeit und Ausdauer
- Beweglichkeit und Kraft
- Beobachtungsgabe
- Körpergefühl
- Musikalität
- Selbstsicherheit
- Gruppen- und Partnergefühl



## Kursort:

Obere Fabrik, Gerbegässlein 1, 4450 Sissach

## Kurszeit:

Di 17.00 - 17.50 Uhr (die ‚Kleinen‘: 7 - 9 Jahre)  
Do 16.50 - 18.00 Uhr (die ‚Grossen‘: 10 - 12 Jahre)