



Der WEISSE RING ist ein  
gemeinnütziger Verein zur  
Unterstützung von  
Kriminalitätsoffern und zur  
Verhütung von Straftaten.

Um Kriminalprävention kümmert sich in  
Rheinland-Pfalz eine AG Prävention.

Beispielhafte Schwerpunktthemen der  
AG Prävention:

- Missbrauch
- Häusliche und sexuelle Gewalt
- Mobbing / Cybermobbing
- Ausgrenzung / Diskriminierung
- Beleidigung / Beschimpfung
- Drohung
- Stalking
- Diebstahl
- Vandalismus

## Capoeira – Brasilianische Kampfkunst

Capoeira ist besonders geeignet für Kinder und lehrt sie den spielerischen Umgang mit ihrem Körper durch verschiedenste Bewegungen aus Kampf, Tanz und Akrobatik. Bei Capoeira geht es nicht um Gewinnen oder Verlieren, sondern darum, seinem Gegenüber mit präzisen Bewegungen seine Grenzen aufzuzeigen. Das regelmäßige Capoeira-Training fördert das Selbstbewusstsein Ihres Kindes, sowie Körpergefühl, Kraft, Flexibilität, Kondition und Konzentration, Kreativität, Rhythmus und Teamgeist.



## Capoeira - Entstehungsgeschichte

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst bzw. ein Kampftanz, dessen Ursprung auf den afrikanischen NíGolo („Zebratanz“) zurückgeführt wird. Capoeira wurde während der Kolonialzeit in Brasilien von aus Afrika verschleppten Sklaven praktiziert und weiterentwickelt. Es wird heutzutage zwischen zwei Hauptrichtungen unterschieden: Dem „alten“ Capoeira Angola und dem „modernen“ Capoeira Regional. Die afrikanischen Elemente verschmolzen im Capoeira Regional im Laufe der Jahre zusätzlich mit Einflüssen anderer Kampfkünste wie zum Beispiel Ringen, Jiu Jitsu und Wushu. Zu dieser Zeit (etwa 1970er Jahre) entwickelten sich auch viele der heute charakteristischen Akrobatiken, wie hohe, gedrehte Sprünge oder Salti; auch wenn viele der bodennahen Akrobatiken zumindest in der Tendenz bereits vorhanden waren.



Inhaltlich ist Capoeira von Musik, Kampf und dem gesellschaftlichen Rahmen, der Roda (port. Kreis) geprägt. In einer Roda begegnen sich immer zwei Capoeiristas spielerisch. Angedeutete Kampftechniken führen nicht zu Verletzungen, da kein wuchtiger Körperkontakt zustande kommt.

Es ist vielmehr ein Spiel, ein Tanz, ein Abtasten und Fixieren, um zu ahnen, was der Andere als nächstes tut.

Eigenschaften, die heute durch Capoeira vermittelt werden können:

- Selbstbewusstsein
- Selbstbehauptung
- Respekt vor dem Anderen
- Beobachtungsgabe
- Körperliche Fitness und Beweglichkeit
- Kraft und Ausdauer
- Fairness
- Konfliktbewusstsein

Eigenschaften, die wertvoll für ein ganzes Leben sind.

Kontakt:

WEISSER RING e.V.

Austin Harrington  
Präventionsbeauftragter  
Landesverband Rheinland-Pfalz

Mobil: +49 151 55164665  
E-Mail: [wr.praev.ag.rlp@gmail.com](mailto:wr.praev.ag.rlp@gmail.com)  
Web: [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

Capoeira V.V.C Mainz

Claudio Trainer: (Professor Borracha)  
E-mail: [Capoeiravvcmainz@gmail.com](mailto:Capoeiravvcmainz@gmail.com)  
Tel.: 0173-6651646  
Web: [www.capoeiravvcmainz.de](http://www.capoeiravvcmainz.de)



WEISSER RING e.V.  
Landesverband  
Rheinland-Pfalz

in Kooperation mit

Capoeira V.V.C Mainz

