

# CAPOEIRA



**Übungsleiter:** Biriba (Alexander Meisinger)

**Zeit:** Montag, 20.00–21.20 Uhr

**Ort:** BSZ-Auhof

Capoeira ist eine Mischung verschiedener Tänze und Praktiken afrikanischer (aus verschiedenen Ländern, insbesondere aus Angola) und brasilianisch-indigener Sklaven, die gemeinsam nach Freiheit strebten. Die bekannteste Legende über die Entstehung von Capoeira besagt, dass die Sklaven in den Plantagen ihre Vorbereitungen zum Kampf und Widerstand hinter fließenden, tänzerischen Bewegungen versteckten, die sie mit Musik und Feierlichkeiten begleiteten. – Wo auch immer der wahre Kern liegt, **Capoeira verbindet auf einzigartige Weise Kampf, Tanz, Spiel, Musik, Kommunikation, Theater, Philosophie und Lebensfreude** und ist in dieser Ganzheitlichkeit eine einzigartige Kunst. 2014 wurde Capoeira bzw die Capoeira „roda“ (das Ritual in dem Capoeira praktiziert wird) von der UNESCO daher zum immateriellen Weltkulturerbe erklärt.

**Kurs:**

Aufgrund der immensen Vielseitigkeit ermöglicht Capoeira jedem, persönlich das zu finden, wonach man sucht: körperliche Fitness, gemeinsames Spiel, Kampf, Akrobatik, Musikalität, Rhythmus, Balance, Improvisation, Lebensphilosophie, Gemeinschaft oder etwas ganz anderes. Der Kurs ist **besonders für Anfänger** geeignet, aber offen für alle Interessierten. Neben den Bewegungen umfasst das Training auch Rhythmusübungen und Erlernen von „corridos“ (Capoeira-Lieder).

Capoeira ist für **jedes Alter, jeden Körperbau und jedes Fitnesslevel** geeignet, da sich die Übungen vielfältig an die individuellen Bedürfnisse und den Lernfortschritt anpassen lassen. Zum Training benötigt man nur bequeme Sportkleidung (lange Hose und Oberteil, das sich in den Hosenbund stecken lässt), je nach persönlichen Vorlieben barfuß oder mit Sportschuhen.

**Übungsleiter:**

Alexander Meisinger (Capoeira Name „Biriba“) begann Capoeira im WS 2008/09 bei Professor Siri am USI Linz. Mit WS 2010/11 trat er der Capoeira Schule Pelo Sinal da Santa Cruz – Mestre Xuxo bei und war bis Frühjahr 2018 dessen Schüler und langjähriger Begleiter. Anfang 2018 gründete er den unabhängigen Verein Capoeira Oberösterreich mit Sitz in Linz (weitere Infos/Kontakt: [www.facebook.com/CapoeiraOOE](https://www.facebook.com/CapoeiraOOE)). Er besucht laufend zahlreiche Capoeira Workshops, Seminare und Trainings verschiedener Capoeira-Schulen im In- und Ausland (zB während seines ERASMUS-Jahres in Valencia/Spanien bei der Gruppe Filhos de Angola, in ganz Europa, Brasilien oder Thailand) und unterrichtet seit 2013 Kinder und Erwachsene. 2015/16 absolvierte er die Ausbildung zum „Instruktor für elementare Motorikförderung und optimales Nachwuchstraining“ an der BSPA Linz.