

## “Capoeira Inklusion Projekt” Nachbericht

Capoeira ist eine Kampfkunst, die aus der Mischung unterdrückter Kulturen in Brasilien entstand. Heute wird die moderne Capoeira eher als kontaktloses Spiel verstanden. Sie kennt keine Hautfarbe, keine Religion, keine Nationalität, kein Alter. Denn es geht nicht um den Sieg einer einzelnen Person, sondern um die Gestaltung eines gemeinsamen Dialogs der Capoeira-Spielenden im Rhythmus der Musik. Jeder Mensch kann sich, gemäß der individuellen Fähigkeiten und des Bewegungsspektrums, in die Capoeira einbringen – jeder kann spielen! Unabhängig von vielfältigen Fähigkeiten, Differenzen und komplexen Lebenslagen wollten wir Menschen zusammenbringen, um Capoeira kennenzulernen. Um dieses Ziel zu erreichen, fand am 23.07.2023 von 11 - 13 Uhr die vom BVS geförderte Veranstaltung “Capoeira Inklusion Projekt” in der barrierefreien Sporthalle des Friedrich-König-Gymnasiums in Würzburg statt. Der Workshop war eingebettet in das 5. Capoeira Festival von Abadá-Capoeira Würzburg, Gruppe des Vereins Capoeira Kampfkunst Würzburg e.V..

### **Durchführung des Projektes “Capoeira Inklusion Projekt”**

#### Vorbereitungen & Werbung

Zur Bewerbung und Vorbereitung auf den Workshop wurden am 18.2., 20.5., und am 15.7. Capoeira Workshops in Kooperation mit der Lebenshilfe durchgeführt. Diese wurden von Annika Kreikenbohm angeleitet und jeweils von 3 - 4 Helfer\*innen (Naoufel Hafsa, Pierre-Manuel Ignao, Carolin Gunesch, Lena Steenbeck, Kathrin Schulz, und Shrimati Teichmann) assistiert. Bei den Workshops nahmen jeweils zwischen 6 - 8 Menschen mit kognitiven Behinderungen teil, von denen 4 an dem Inklusiven Capoeira Workshop am 23.7. teilnahmen. Außerdem wurden wöchentliche Capoeira Kurse mit Kindern am Förderzentrum für motorische und körperliche Entwicklung durchgeführt (Ansprechpartnerin Franka Großhofer). Die Kurse wurden von Annika Kreikenbohm geleitet und assistiert von Carolina Hufschlag.

Für die Bewerbung wurden außerdem Poster, Flyern und Infomails an einschlägige Personen und Multiplikator\*innen für Inklusion & Behindertensport in Würzburg verteilt (Annette Woltz - Vorsitzende und Trainerin bei Annettes Kinderturnen e.V., Julian Wendeln - Bundestrainer im Behindertensport und Trainer im Rollstuhlsportverein Würzburger Ballbusters, Lisa Kuttner - Leiterin des Inklusiven Tanzraums, Lebenshilfe e.V. Würzburg, Förderzentrum für körperliche & motorische Entwicklung, Café Senza Limiti - Inklusives Café).

## Workshop Teilnehmer\*innen

Am Workshop nahmen insgesamt 47 Personen im Alter von 9 - 64 Jahren teil, 23% davon ohne Vorerfahrung in Capoeira. Von den 47 Personen waren 21% Teilnehmende mit Behinderungen (40% mit Trisomie 21, weitere 60% mit unspezifizierten kognitiven und motorischen Behinderungen in verschiedenen Graden darunter 1 Person mit Mehrfachbehinderungen und mit Rollstuhl). Auch aus der Capoeira-Welt gab es rege Beteiligung. Mestrando (port. Meisterschüler) Cascão aus Braga, Portugal sowie Capoeira Gäste aus Luxemburg, Augsburg, Berlin, Dossenheim, und Porto, Portugal nahmen an dem Workshop teil. Der Workshop wurde von Übungsleiterin Annika Kreikenbohm geleitet und verfolgte das Konzept, dass alle Teilnehmer\*innen in einer heterogenen Gruppe zusammen trainieren.



## Ablauf der Veranstaltung

Die Veranstaltung begann um 11 Uhr mit der Anmeldung, bei der alle Teilnehmer\*innen (TN) ein kostenloses Event T-shirt erhielten und sich in der Sporthalle zusammenfanden. Zu Beginn zeigten die erfahrenen Capoeira-Spieler\*innen in einer 20 minütigen Roda (Menschenkreis, geleitet durch Mestrando Casão) Capoeira-Spiele, damit sich alle auf die bevorstehenden Bewegungen und die Musik einstimmen konnten. Dabei waren alle TN gemeinsam Teil der Roda und beteiligten sich an der Energie durch Klatschen und ggf. Mitsingen. Das erzeugte bei allen TN bereits große Vorfriede und Aufregung.

Um 11:30 Uhr begann der inklusive Capoeira-Workshop für alle TN. Übungsleiterin Annika Kreikenbohm übernahm die Leitung des Trainings. Annika Kreikenbohm erklärte die

Hintergründe und Besonderheiten der Capoeira. Das Training führte sukzessive in die unterschiedlichen Elemente der Capoeira ein: Musik & Rhythmus, Raumgefühl & Koordination, Spiel und den Grundschrift - die Ginga.



Zunächst stand Musik & Rhythmus auf dem Programm. In einem großen Kreis übten alle TN gemeinsam das rhythmische Klatschen und die ersten Capoeira Lieder. Anschließend wurden in einem Kennlernspiel Berührungängste abgebaut und das Raumgefühl geschult. Auf begrenztem Raum gingen alle TN durcheinander ohne zusammen zu stoßen, begrüßten sich per Handschlag und nannten ihre Namen. Dies wurde in verschiedenen Geschwindigkeiten durchgeführt, die durch zwei Helfer\*innen mittels Musik vorgegeben wurde. Während der Übungen sorgten weitere Helfer\*innen dafür, dass die Raumgrenzen eingehalten wurden und leisteten ggf. Hilfestellungen beim schnellen Gehen bzw. Rollstuhl schieben.

In weiteren Spielen, die jeweils in Paaren durchgeführt wurden, übten die TN Vertrauen, Kreativität und Koordination. Dabei machte Annika Kreikenbohm die Übung zunächst mit einer weiteren Person im Kreis mehrmals vor, damit alle diese sehen konnten und erklärte diese. Da nicht deutschsprachige Gäste anwesend waren, wurden die Erklärungen auch nochmal in Portugiesisch wiederholt. Anschließend hatten die TN Zeit, die Übungen in ihrem eigenen Tempo durchzuführen. Dabei stand das Spiel und der Spaß im Vordergrund.





Im vorletzten Teil wurde der Grundschrift der Capoeira vermittelt. Zunächst in einem großen Kreis, und anschließend in Paaren. Hier kam es auf Balance, Körpergefühl und Koordination an. Durch die Übung im Kreis und das "an den Händen fassen", wurden aber alle TN abgeholt und in ihrer Bewegung indirekt geleitet und unterstützt.

Den Abschluss des Workshops bildete die Roda. Die Roda ist das Herzstück der Capoeira. Dabei stellen sich alle Menschen in einen engen Kreis. Annika Kreikenbohm leitete die Roda, indem sie die bereits geübten Capoeira Lieder anstimmte und von den Instrumenten unterstützt wurde. Die restlichen Roda-TN bildeten den Chor und sangen gemeinsam den Refrain. Dadurch entsteht ein Gemeinschaftsgefühl und oft fangen die TN der Roda an, sich zum Rhythmus der Musik zu bewegen. Immer zwei TN gingen in den Kreis und bewegten sich zur Musik, indem sie entweder gezielt Übungen aus dem Workshop durchführten oder freie Bewegungen einfließen ließen. Auch hier standen die eigene Kreativität, das Zusammenspiel und der Spaß im Vordergrund. Dabei spielten Menschen mit und ohne Behinderung, mit und ohne Capoeira Erfahrungen und Menschen jeden Alters zusammen.

## Rückmeldungen und Ausblick

Die Rückmeldungen der TN an den Vorstand waren durchweg positiv. Die Hälfte der Capoeira unerfahrenen TN (mit & ohne Behinderung) äußerten Interesse an einem dauerhaften - gerne wöchentlichen - inklusiven Angebot. Auch von Seiten der Vereinsmitglieder und erfahrenen Capoeira-Spielenden wird ein derartiges Angebot begrüßt. Die TN äußerten sich sehr positiv über die glückliche und gemeinschaftliche Atmosphäre. Besonders Capoeira-Erfahrene begrüßten den offenen und fröhlichen Trainings-Charakter, in dem der Spaß und nicht die Leistung im Vordergrund stand.

Als Reaktion auf die TN-Wünsche plant der Vorstand bereits die Aufnahme eines wöchentlichen inklusiven Trainings und eines Anfängerkurses. Dieser soll ab Oktober 2023 im Trainingsplan von Capoeira Kampfkunst e.V. integriert werden.

### **Kontakt**

Annika Kreikenbohm, 1. Vorsitzende

Carolin Gunesch, 2. Vorsitzende

Capoeira Kampfkunst Würzburg e.V.

% Naoufel Hafsa

Anton-Bruckner-Str 23

97074 Würzburg

[vorstand@ckw-verein.de](mailto:vorstand@ckw-verein.de)

Weitere Bilder:





















