



# IDEAL CAPOEIRA



VERHALTENS  
CODEX

MOVE | PLAY | LIVE



**RESPECT**  
IS THE KEY

**DER KAMPFKUNST KANN  
DURCHAUS EIN POSITIVER  
EFFEKT FÜR EIN SOZIALES  
MITEINANDER  
ZUGESPROCHEN WERDEN**

In den traditionellen Kampfkünsten gelten bestimmte „Regeln“ für das soziale Miteinander. Die Einhaltung der Regeln gehört zur charakterlichen Fortbildung. Ziel aller dieser Regeln ist es, Disziplin, Höflichkeit, Integrität und Respekt dem Nächsten und vor Allem sich selbst gegenüber zu erlernen. Sie sind untrennbar mit dem Erlernen von Kampfkünsten verbunden und sollten auch Bestandteil des täglichen Lebens sein. Durch die Verhaltensregeln in der Kampfkunst wird der Umgang mit Mitschülern, Ranghöheren, Meistern und Fremden beigebracht.

Dies erweist sich als sehr hilfreich im Privat bzw. Berufsleben.

## **Capoeira ist Bildung**

*„Der körperliche Zugang der Capoeira kann ein Beitrag zum Sozialen Lernen sein. Durch die meist ungewohnten Bewegungen lernen Kinder, Jugendliche und Erwachsene, sich besser wahrzunehmen, selbstständig und im eigenen Rhythmus Alternativen zu ihrem gewohnten Verhalten zu finden“.*

- Komme immer pünktlich und mit einer positiven Einstellung zum Training.
- Bei jedem Training Begrüßen und Verabschieden wir einander.
- Die Capoeira Uniform ist weiß. Sie wird NUR während des Unterrichts getragen. Sie ist nicht für andere Zwecke gedacht. Trage sie nie Vor oder Nach dem Training und halte sie stets sauber. Trage bei jedem Training deine Corda (Graduation).
- Neulinge können in normaler Sportkleidung trainieren. Wird allerdings daran gedacht, dem Verein beizutreten, sollte eine Capoeira Uniform angeschafft werden.
- Während dem Training ist viel Schmuck (Ketten, Ringe, Uhren, etc.) zu tragen nicht vorteilhaft.
- Binde deine Haare zusammen.
- Verletzungen sowie andere relevante Erkrankungen sind dem Lehrer vor Aufnahme des Trainings unbedingt mitzuteilen.
- Trinken ist nur in dafür vorgesehenen Trinkpausen gestattet. Kein Kaugummi während des Trainings. Vermeide fettiges und raffiniertes Essen. Ernähre dich vollwertig und gesund wie ein Sportler
- Verlasse den Raum während des Unterrichtes nicht ohne Erlaubnis des Lehrers.
- Respektiere dich selbst und die anderen. Übernimm Verantwortung für das was du tust. Sei mit deinem Verhalten immer ein gutes Vorbild. Sei immer hilfsbereit und höflich.
- Eine Übung ist erst beendet, wenn der Lehrer sie für beendet erklärt. Privatgespräche sind während des Trainings nicht notwendig.
- Glaube niemals, dass Du eine Übung/Technik kannst, nur weil Du sie kennst. Wiederhole diese immer und immer wieder. Eine gute Basis ist die Grundvoraussetzung.
- Niemand sollte ohne Erlaubnis des Lehrers und ohne die entsprechende Erfahrung unterrichten.
- Jeder Ideal Capoeira Schüler und Lehrer ist Teil der Ideal Capoeira Gemeinschaft. Tue etwas für diese Gemeinschaft, „so wie Du säst, wirst Du ernten“.
- Sei stolz ein Teil des Ideal Capoeira Vereins zu sein, jedoch nie überheblich sondern immer bescheiden.
- Capoeira zu erlernen braucht Geduld, Disziplin und Zeit. Es ist nicht erforderlich jeden Tag zu trainieren. 2-3 Trainingseinheiten pro Woche sind empfehlenswert.
- Wenn Du nicht mehr trainieren kannst, dann melde Dich ordentlich ab