

---

# STARKE KIDS FÜR EINE STARKE ZUKUNFT

IDEAL CAPOEIRA **KIDS**



## THEMEN VON HEUTE

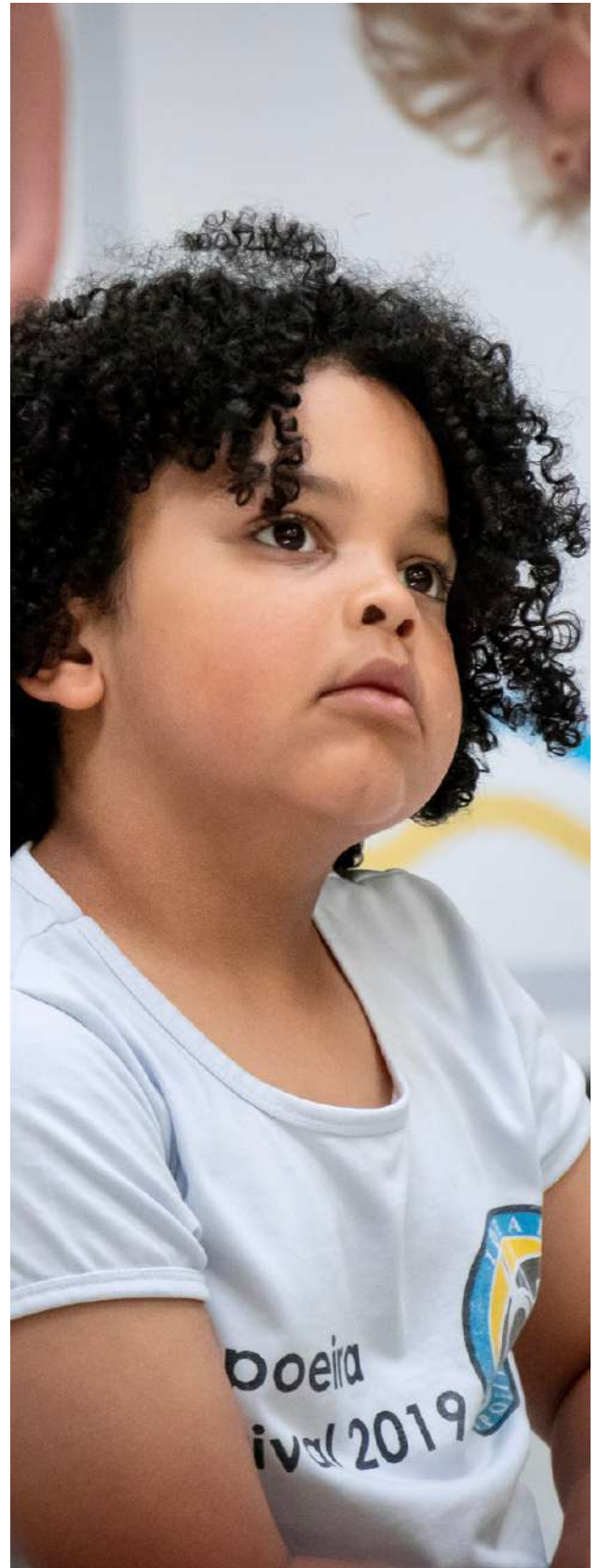
In der heutigen Zeit sind Themen wie Bewegungsmangel, Übergewicht, Konzentrationsschwächen, Koordinationsschwierigkeiten, Rassismus, Ausgrenzung, Gewalt, psychische Unausgeglichenheit u.v.m nicht mehr zu leugnen. Nur darüber Bescheid zu wissen nützt aber nicht sehr viel. Wir müssen die Kinder für die Zukunft vorbereiten und Ihnen Mut, Kraft und Eigenverantwortung mit ins Leben geben, damit sie selbstbewusst und mit ihrem vollen Potenzial am Leben teilnehmen können.

## UNSERE VISION

Ziel und Zweck von Ideal Capoeira ist die Vermittlung von Werten, die auf spielerisch einfache und deutliche Weise vermittelt werden. Die Capoeira kann eine Ergänzung zu unserem Bildungssystem darstellen und präventiv wirken.

Durch die vielen pädagogisch wertvollen Elemente besteht eine Vielzahl an Möglichkeiten sich kreativ und sinnvoll zu entfalten. Wir ermutigen Menschen sich aktiv weiterzubilden. Dies kann in sportlichen, musikalischen, sozialen, kreativen, etc. Bereichen passieren. Hier gibt es *keine Grenzen*.

Wir möchten mit Capoeira eine Plattform bieten, die es Menschen aus allen Nationen, jeglichen Altern oder sozialen Hintergrundes ermöglicht, sich kreativ entfalten zu können. Des Weiteren ermutigen wir Menschen, das Wissen und Selbstvertrauen aufzubauen, um aktiv an der Gesellschaft teilzuhaben, und anderen Menschen mit unterschiedlicher ethnischer, religiöser oder sozialer Herkunft vorbehaltlos zu begegnen.



# DIE WICHTIGSTEN MERKMALE DER CAPOEIRA

Der körperliche Zugang der Capoeira kann ein Beitrag zum sozialen Lernen sein. Durch die meist ungewohnten Bewegungen lernen Kinder und Jugendliche sich besser wahrzunehmen und selbständig und im eigenen Rhythmus Alternativen zu ihrem gewohnten Verhalten zu finden. Vom Kennenlernen dieser neuen Welt im eigenen Selbst ist es nur ein Schritt, auch die Andersartigkeit von Freunden und Fremden zu schätzen. Sich selbst wertvoll zu spüren, hilft, respektvoll und tolerant miteinander umzugehen. Die immer neuen Herausforderungen, die die Capoeira bringen, helfen, lösungsorientiert zu denken und bieten eine ideale Möglichkeit miteinander zu wachsen und zu lernen.



**Der Afro – brasilianische Kampftanz Capoeira ist der einzige Sport, der Kampftechnik mit Akrobatik, Spiel und der Leichtigkeit des Tanzens und der Musik afrobrasilianischer Rhythmen verbindet. Capoeira unterscheidet sich grundlegend von anderen Sportarten und vereint viele Aspekte miteinander.**

## CAPOEIRA ALS WELTKULTURERBE

Am 26. November 2014 erklärte die UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) Capoeira als immaterielles Weltkulturerbe der Menschheit. Nach Angaben der Organisation stellt Capoeira den Kampf und den Widerstand der brasilianischen Schwarzen gegen die Sklaverei in den kolonialen und imperialen Perioden unserer Geschichte dar.

## DIE METHODE

- Speziell auf Kinder abgestimmtes Training
- Positive und motivierende Unterrichtsmethode
- Pädagogisch wertvoller Inhalt
- Konstruktive Kritik, Toleranz und ein großes Potenzial zur Entfaltung
- Musik, Bewegung, Kampfsport, Akrobatik, Sprache und grundlegende Fähigkeiten wie Rollen, Ducken, Springen, Kraft- und Schnelligkeitstraining in *EINEM* vereint
- Werte werden durch eine klare und spielerische Disziplin vermittelt
- Lebensschule durch Wertevermittlung



*EIN LEHRER MUSS  
INSPIRIEREND, LEBENDIG  
UND ZIELGERICHTET SEIN,  
UM WISSENSDURST ZU  
SCHAFFEN,  
NICHT NUR  
INFORMATIONEN  
ÜBERMITTELN*



# PROFESSIONELLE UNTERRICHTSELEMENTE

## FITNESS

Durch spielerische Übungen stärkt man die Gesundheit, schult die Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Beweglichkeit.

## WERTE

Höflichkeit, Respekt, Toleranz und Mut sind essentielle Fähigkeiten die gerade durch Kampfsport vermittelt werden können. Diese Werte im frühen Alter zu lernen ist für das spätere Leben von großer Bedeutung um selbstbewusst durchs Leben gehen zu können.

## KONZENTRATION

Sich konzentrieren zu können und auf ein Ziel hinzuarbeiten ist wichtig für den Lebensweg. Zudem ist die Konzentration im Alltag, in der Schule und zu Hause von hoher Bedeutung.

## KOORDINATION

Grundlegende Techniken wie der Radschlag, verschiedenste Kicks, Ausweichbewegungen, etc. führen zu einer besseren Gehirnleistung, einer besseren Aufnahmefähigkeit und Merkfähigkeit.

## KRAFT UND BALANCE

Durch gezielte Kraftübungen entwickeln die Kinder ein natürliches Gespür für den eigenen Körper. Dadurch bereit man sich zugleich für schwierigere Übungen vor.

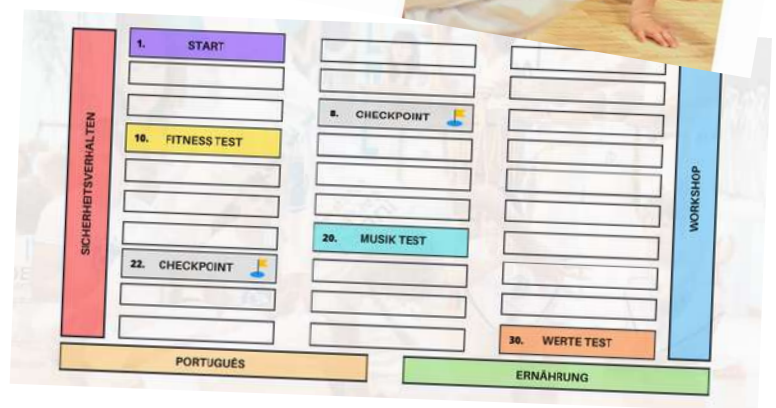
# KONSTRUKTIVE METHODE

## Stark durch Motivation

Wir legen großen Wert auf ein klares Konzept, dass auf Motivation aufbaut und auf die positive Entwicklung des Kindes abgestimmt ist.

Um die Motivation der Kinder zu steigern bekommen sie eine Stempelkarte. Nach einer bestimmten Anzahl an Trainings finden verschiedenste Tests statt. Um diese zu bestehen müssen die Kinder gewisse Techniken, Abläufe, etc. vorzeigen.

Nach einer bestimmten Anzahl an absolvierten Trainings geht es dann an die jährliche Gürtelprüfung.



Jedes Jahr wird in unserer Capoeira Schule eine Gürtelverleihung veranstaltet. Der Gürtel ist eine Belohnung für das Engagement und die Leistung des Kindes im Training. Zudem können die Kinder den Eltern, Verwandten und Zuschauern ihre erlernten Fähigkeiten voller Stolz präsentieren.

## FAIR PLAY CONTEST

“

Miteinander  
nicht  
Gegeneinander

”

Der "Ginga Vibration - Fair Play Contest" soll Kinder und Jugendliche frühzeitig darauf vorbereiten, den negativen Entwicklungen im Sport entgegenzuwirken um auch mit Niederlagen positiv und konstruktiv umgehen zu können.

Unsere Capoeira Schule möchte hiermit ein nachhaltiges Bewusstsein für faires Verhalten und Toleranz schaffen.



## KONTAKT:

+423 78 79 890



+43 660 68 90 010



+43 650 50 34 063

+49 157 307 933 38



**OFFICE@IDEALCAPOEIRA.COM**  
**WWW.IDEALCAPOEIRA.COM**

Like uns auf unseren sozialen Kanälen



*#Idealcapoeira.europa*

