

Geschätzte Capoeiristas,

Die Capoeira bekommt in der heutigen Zeit immer mehr Aufmerksamkeit. Nicht nur durch ihre attraktiven Entfaltungsmöglichkeiten und pädagogischen wertvollen Werkzeuge, sondern auch wegen der traditionellen Werte die in einfacher Weise vermittelt werden.

Die Förderung der Bewegung ist in jungen Jahren sehr wichtig. Darum ist es sinnvoll sich schon in jungen Jahren (ebenso im fortgeschrittenen Alter!) zu bewegen. Capoeira bewegt einen nicht nur körperlich, sondern vermittelt auch Werte die wir ins Leben mitnehmen und uns reifen lassen. Wenn man länger Capoeira trainiert bekommt man automatisch Respekt vom Gegenüber, lernt auf seinen Körper und seine Emotionen zu achten und sich selbst kennen.

Eine Eselsbrücke zum alltäglichen Leben

In der "Roda" (dt. Kreis) ist es wie im Leben. Es braucht den Spieler und Mitspieler, deren ganze Konzentration und die Aufmerksamkeit der im Kreis Mitwirkenden. Diese beobachten und animieren das Spiel. Verstärkt wird das durch die Energie der Musik und den einzigartigen Gesang. In der Roda werden keine sozialen Differenzierungen gemacht, jeder hat seine eigene Geschichte und seinen Platz. Jeden mit seinen Potenzialen und dem eigenen Wert zu erkennen und nicht zu beurteilen ist eine Fähigkeit, die von der Geschichte der Capoeira bis heute weitergetragen wird und in jedem "Capoeirista" zu finden ist.



GOLDENE REGEL

Ich behandle andere so wie ich selber behandelt werden möchte.

Alles ist erlaubt solange es den Unterricht fördert und nicht verhindert.



HÖFLICHKEIT

Trete deinem Trainer und Trainingspartner mit Respekt gegenüber. Bei jedem Training begrüßen und verabschieden wir einander.



RESPEKT

Begegne deinem Trainer mit Anerkennung und respektiere die Leistung der Trainingsälteren. Respektiere alle Elemente der Capoeira und schätze die Musik als Herz der Capoeira.



WERTSCHÄTZUNG

Erkenne die Leistung jedes Anderen an, der sich ernsthaft bemüht. Schätze dein Gegenüber mit seinen kulturellen Wurzeln und seinen Stärken und Schwächen.



BESCHEIDENHEIT

Stelle dich nicht in den Vordergrund. Sprich über deinen Erfolg nicht mit Übermut. Orientiere dich immer an den Besten und den Leistungsstand den du noch nicht erreicht hast.



ERNSTHAFTIGKEIT

Übe konzentriert und sei voll bei der Sache. Entwickle eine positive Lebens- und Trainingseinstellung mit einem gesunden Humor. Gib dich niemals auf.



SELBSTBEHERRSCHUNG

Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin. Versuche nicht die Beherrschung zu verlieren, auch wenn es unfair ist. Entwickle deine Fertigkeiten immer weiter.



AUSTAUSCH

Nicht jede Capoeiragruppe ist dein Zu Hause. Rede mit deinem Trainer/Mestre bevor du andere Vereine besuchst.



GEPFLEGTES AUFTRETEN

Die Capoeira Uniform 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.



HILFSBEREITSCHAFT

Unterstütze als Höher Graduierte die Neulinge und hilf Ihnen die Techniken zu erlernen und sich zurecht zu finden.



FREUNDSCHAFT

Achte auf all diese Werte und du wirst in der Capoeira und im Leben unweigerlich Freunde fürs Leben finden.



GESUNDHEIT

Ernähre dich gesund. Trinke genügend Wasser und versuche aus ALLEM zu lernen und zu wachsen. Pflege einen gesunden Humor.