



# CAPOEIRA WERTE

CAPOEIRA  
IST  
BILDUNG

## 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 (aber auch im hohen Alter) zu bewegen. Capoeira bewegt einen nicht nur, 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

## 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 Sitzenden. 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.