

Neues Training: Capoeira in Fitness & Prävention

Liebe TSV-Jahn Mitglieder,

mein Name ist Julián Hoyos Daza und ich werde ab dem 06.12.2024 bei der Abteilung Fitness und Prävention des TSV-Jahn Freising Capoeiratrainings für Jugendlichen (ab 13 Jahren) und Erwachsenen anbieten.

Ich lebe seit 2007 in Deutschland und trainiere seit 2013 bei der Freisinger Gruppe Hiena-Capoeira. Seit 2022 habe ich den Status (in Capoeira: Kordel) eines „Instruktors“, d.h. eines Lehrers für Capoeira.

Neben dem regelmäßigen Training habe ich auch an zahlreichen Workshops und Events von befreundeten Capoeira-Gruppen in Deutschland und Europa teilgenommen. Nun möchte ich diesen besonderen Sport gerne anderen Menschen beibringen. Wenn Du Spaß an Bewegung und Lust auf Gemeinschaft und Musik hast, dann ist Capoeira genau das Richtige für Dich. Ich freue mich auf die Trainings mit Euch!



Viele Grüße,

Julián Hoyos Daza

Wann:

**Freitags (außer Feiertage) von 17:00 bis 18:30 Uhr
Start Training am 06.12.2024**

Wo:

TSV Jahn Stüberl - Fischergasse 21, 85354 Freising



Was ist Capoeira?

Seine Ursprünge hat Capoeira in der Widerstandsbewegung afrikanischer Sklaven, die ihr Kampftraining mit Musik und Tanz „tarnten“. In Capoeira mischen sich dadurch Kampftechniken, Tanz, Musik und afrobrasilianischer Kultur.

Die sportliche Seite von Capoeira beinhaltet dynamische Bewegung, Akrobatik und Körperkontrolle. Die Trainings und „Rodas“ werden immer von einer besonderen Musik begleitet, sodass die Übungen durch einen rhythmischen Hintergrund getaktet werden und sich eine Art Tanz entsteht.

Die Roda



Die „Roda de Capoeira“ wurde im Jahr 2014 von der UNESCO als immaterielle Weltkulturerbe ausgezeichnet. Sie ist das Herzstück der Capoeira. Roda heißt übersetzt „Kreis“. Die Gruppe bildet hierbei also einen Kreis. Ein Teil der Capoeiristas, spielt die typischen Instrumente (Berimbau, Trommeln etc.) und begleiten die Capoeiralieder, die von allen zusammen gesungen werden. In der Mitte des Kreises findet der Jogo statt, hier „spielen“ (kämpfen) jeweils 2 Capoeiristas und

setzen ihr Können ein. Dabei versucht jede/r seinen/ihren Gegner zu täuschen und mit Kicks oder Bandas zu erwischen. Anders als bei anderen Sportarten, gibt es im Capoeira keine Gewinner oder Verlierer und keine Wettbewerbe. Es geht darum, in der Gemeinschaft sein Können zu erproben und zu zeigen und Spaß zu haben.