



CAPO-WORLD MAGAZINE

1



**BILDER • COMICS • RÄTSEL
CAPOEIRA-GESCHICHTE
WINTERMÄRCHEN
CAPOEIRA-ÜBUNGEN
BRASILIANISCHE LECKEREI
UND VIEL MEHR!**



wir hören oft:

Capoeira ist mehr als eine Kampfkunst. Das ist Musik, Sport, Tanz, Geschichte, Sprache etc. Aber wir können uns nicht einmal vorstellen, wie viele Hobbys und Leidenschaften unseren Kindern (und auch uns selbst) tatsächlich eröffnet werden und wie weit sie führen können.

Die Begeisterung für Capoeira ermöglicht es Kindern und Jugendlichen, die Welt viel weiter und offener zu betrachten und Weisheiten zu berühren, die nicht nur von der europäischen Kultur, sondern auch von der Kultur der Länder Südamerikas und Afrikas bewahrt werden.

Neue Rhythmen, leuchtende Farben, fließende Bewegungen, andere Philosophien, unterschiedlicher Humor... Und jetzt wollen schon junge Menschen Bücher über das Leben der Menschen auf einem anderen Kontinent lesen, über Gerechtigkeit und die Möglichkeit zu wählen nachdenken, neues Essen ausprobieren, Bilder und Muster bewundern und versuchen in diesem Stil zu zeichnen, einen neuen Tanz oder eine neue Bewegung lernen, eine große Reise unternehmen, neue Ebenen im Sport erreichen, gesünder und glücklicher werden.

In unserer Zeitschrift präsentieren wir Zeichnungen, Märchen, Studien und Rätsel die von Kindern in unserem Verein Capoeira Gerais – Sport und Kultur vereint eV. erstellt und von der Kultur der Capoeira inspiriert wurden. Freuen Sie sich und lassen auch Sie sich inspirieren!



Auf der nächsten Seite findest du einige Informationen über wunderbare brasilianische Künstler!



Gilberto Gil (geb. 26. Juni 1942 in Salvador da Bahia als Gilberto Passos Gil Moreira) ist ein brasilianischer Musiker und Politiker. Gil ist neben Caetano Veloso einer der Begründer des **Tropicalismo**. Von 2003 bis 2008 war er der erste schwarze Kulturminister Brasiliens.



Hör Mal das schöne Lied "É tudo pra ontem part". Diese Sänger singen es zusammen. Du findest es auf Youtube. Du kannst auch diesen QR-Code verwenden.



Emicida (Roque de Oliveira), geb. 17.08.1985, ist ein brasilianischer Rapper, Sänger, Songwriter und MC. Sein neuester Film „AmarElo -It's all for yesterday“ kann auf Netflix angeschaut werden.

Kunst, Muster, Illustrationen und Wandbilder der zeitgenössischen brasilianischen Künstlerin **Paula Plim**, geboren 1983, finden Sie auf ihrem Instagram: www.instagram.com/plim/



Genieße die tropischen Farben und versuche dein eigenes brasilianisches



Héctor Julio Páride Bernabó oder **Carybé** (7. Februar 1911 - 2. Oktober 1997) war ein argentinisch-brasilianischer Maler, Kupferstecher, Zeichner, Illustrator, Töpfer, Bildhauer, Wandmaler, Forscher, Historiker und Journalist.

Brasilien und Capoeira

VON ADAM FABBENDER



Wo liegt Brasilien ?

Brasilien ist ein großes Land in Südamerika.

Wann wurde Brasilien entdeckt ?

Brasilien wurde durch den portugiesischen Entdecker Pedro Alvares Cabral im Jahr 1500 entdeckt.

Wie heißt Brasiliens Hauptstadt ?

Sao Paulo ist zwar die größte Stadt Brasiliens, aber nicht seine Hauptstadt. Brasiliens Hauptstadt, heißt Brasilia und wurde 1960 eingeweiht.

Viele Menschen denken auch, dass Rio de Janeiro die Hauptstadt Brasiliens sei, wahrscheinlich weil dort das berühmte Wahrzeichen der Stadt steht, nämlich die 38 Meter große Christusstatue auf dem Berg Corcovado.

Wie heißt der bekannteste Fluss, der durch Brasilien fließt ?

Es ist der größte Fluß der Erde und er heißt Amazonas.

Er hat eine Wasserführung von 209.000 Meilen pro Sekunde und ist somit größer als die sieben nächst kleineren Flüsse der Welt zusammen.

Wo kommt der Name „Brasilien“ her ?

Der Name Brasilien geht auf den portugiesischen Namen Pau-brasil des Brasilholz-Baumes (*Caesalpinia echinata*) zurück, einem höchst seltenen, roten Edelholz, welches in der Küstenebene aufzufinden ist.

Brasa bedeutet im Portugiesischen „Glut“ und „glühende Kohlen“.

Das Adjektiv brasil „glutartig“ bezieht sich auf die Farbe des Holzes, das, wenn geschnitten, rot leuchtet und in Europa zum Färben von Stoffen benutzt wurde.

Diese, heute vom Aussterben bedrohte, Baumart war zur Zeit der frühen Kolonisation in den Wäldern der brasilianischen Atlantikküste weit verbreitet und lieferte ein wichtiges Ausfuhrprodukt der Region.

Was ist berühmt für Brasilien ?

Brasilien liegt in Südamerika und ist eines der größten Länder unserer Erde.

Bekannt ist Brasilien unter anderem für seine Regenwälder und natürlich für den Karneval in Rio.

Was ist typisch brasilianisch ?

Brasilianer sind immer zum Lachen aufgelegt. Sie haben einen erfrischend, lebensbejahenden Charakter.

Sie stehen geduldig in einer Warteschlange.

Sie sagen „Jein“ statt „Nein“.

Fußball ist für sie wie eine Religion.

Sie sind gläubig und tolerant.

Sie lieben es zu teilen, zu musizieren und zu tanzen.

Warum gehört Capoeira zu Brasilien ?

Die Portugiesen eroberten im 16. Jahrhundert Brasilien. Sie nahmen die Eingeborenen gefangen und benutzten sie als Sklaven.

Da die Einheimischen in der Gefangenschaft starben, führten die Portugiesen Sklaven aus Afrika ein.

Die Afrikaner brachten ihre Kultur mit und hielten sie über Generationen wach. Ein Teil Ihrer Kultur war die Kampfkunst.

Es war den Sklaven jedoch verboten zu kämpfen, deshalb entwickelten sie eine Art Kampf Tanz.

Als Tanz getarnt, konnten die Afrikaner so ihre Kultur der Kampfkunst bewahren.

Aus einer Mischung unterschiedlicher afrikanischer Kampfkünste, Tänze, Rituale und Instrumente wurde der Capoeira geboren.

Wo gibt es Capoeirista ?

Sowohl auf Plätzen, in Städten als auch am Strand kann man in Brasilien auf Capoeiristas treffen. Besonders bekannt ist der Terreiro de Jesus in Salvador de Bahia. Wenn man nicht in Brasilien lebt sondern in Deutschland, kann man zum Beispiel in München bei Juninho und Katharina bei „Capoeira Gerais“ Capoeira lernen, üben und viel Spaß dabei haben.

Die Flagge von Brasilien



Capoeira-Lieder

Dona Maria como vai voce:

Dona Maria como vai você

Vai Voce Vai Você

Dona Maria como vai você

Como vai você como vai você

Dona Maria como vai você

O vai você vai você

Dona Maria como vai você

Frau Maria wie geht es Ihnen?

Geht es Ihnen gut, geht es Ihnen gut?

Frau Maria wie geht es Ihnen?

Wie geht es Ihnen, wie geht es Ihnen?

Frau Maria wie geht es Ihnen?

O geht es Ihnen gut, geht es Ihnen gut?

Frau Maria wie geht es Ihnen?

Ai ai ai ai:

Ai ai ai ai

São Bento me chama

ai ai ai ai

São Bento me prenda

ai ai ai ai

São Bento me leva

ai ai ai ai

São Bento me solta

Ai ai ai ai

Sao Bento ruft mich

ai ai ai ai

Der heilige Benedikt hält mich fest

ai ai ai ai

Sao Bento nimmt mich mit

ai ai ai ai

Sao Bento lässt mich frei

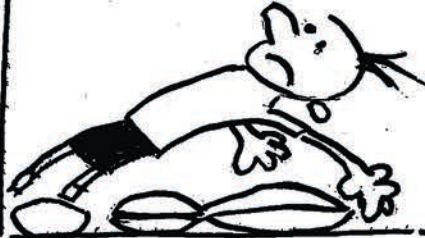
Weitere Lieder findet ihr unter

<http://www.mycapoeiramusic.com>

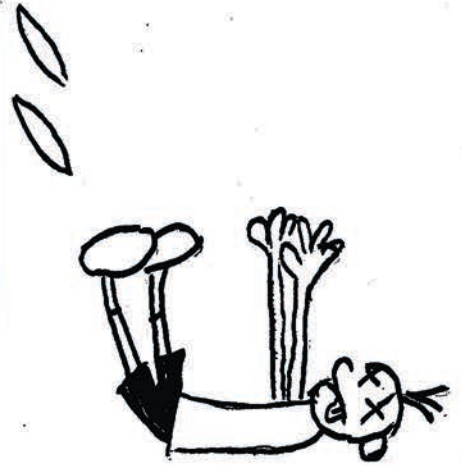
FRANZ



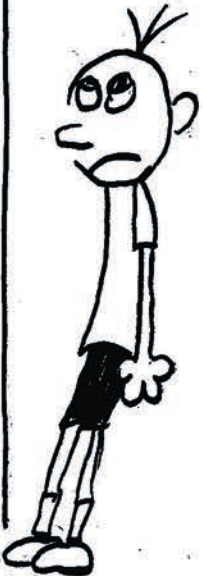
ERST MAL
WEICH
GEPOLSTERT



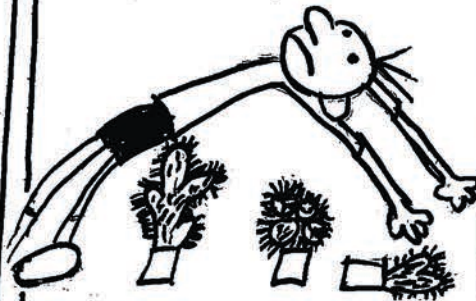
WIRD NIX



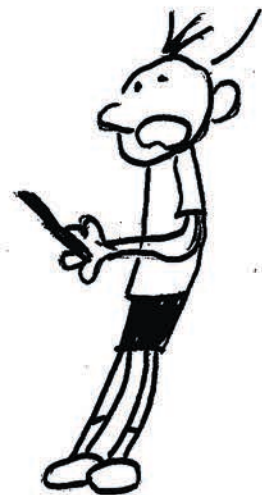
?? ?



AUF DIE
HARTE
ART



MAMA



WIRD NIX

MAL NACH-
SCHAUEN...



KLAPPT DOCH!

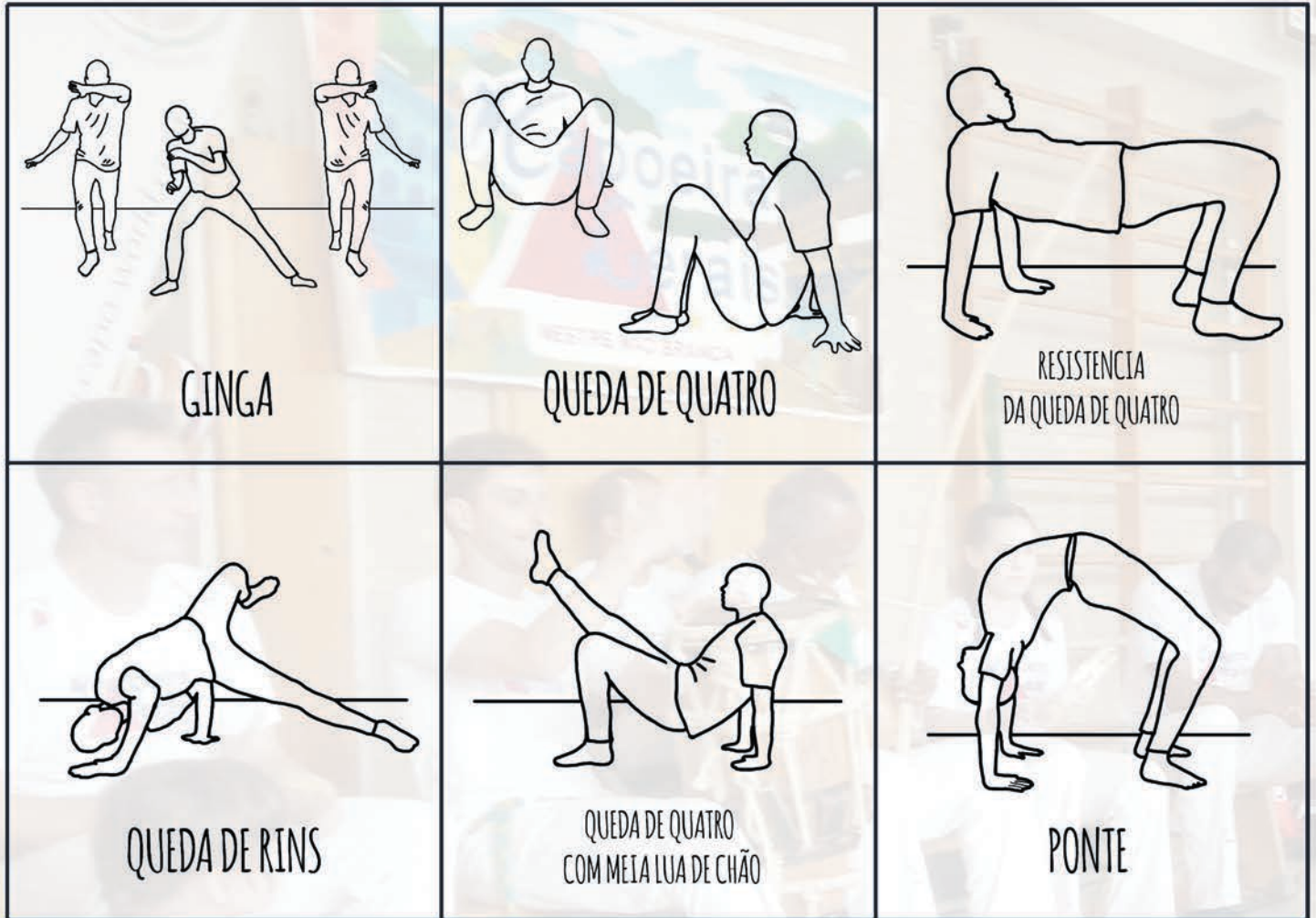


ENDE

Capoeira

Gerais

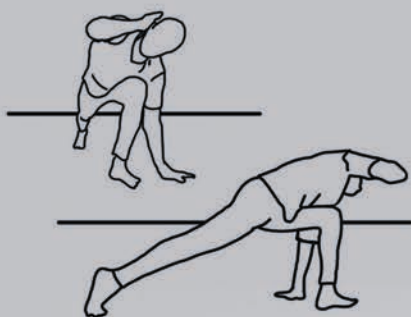
MESTRE MÃO BRANCA ★ ★ ★



Hier sind einige Übungen, die du auch zu Hause machen kannst! Mache 30-50 Wiederholungen für jede Bewegung. Aber bevor du trainierst, denk daran dich aufzuwärmen!

**SEI KEIN ROBOTER
BEWEGE DICH FLÜSSIG**





ESQUIVA BAIXA LATERAL



ESQUIVA BAIXA DE FRENTE



COCORINHA



ESQUIVA MÉDIA ALTA



PRIMEIRO ROLÊ



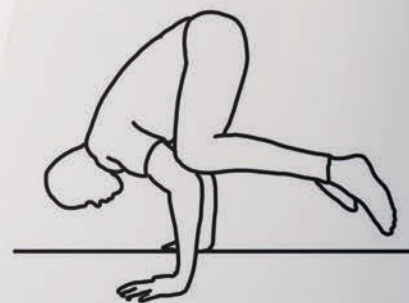
QUEBRADA BAIXA



BANANEIRA COM UMA PERNA



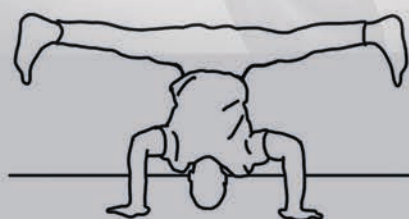
BANANEIRA
TROCANDO-SE DE PERNA



RESISTÊNCIA BATENDO OS PÉS



BANANEIRA DE CABEÇA
COM UMA PERNA SOBRE O SOLO



BANANEIRA DE CABEÇA
COM AS PERNAS ALONGADAS



BANANEIRA DE CABEÇA
COM AS PERNAS NO AR

Der geheimnisvolle Schneemann ...

Vor langer langer Zeit gab es einen super grantigen König, der allen Menschen das Tanzen verbot. So geschah es im Winter, dass Emanuel, ein junger Bauer, vom bösen König, der zaubern konnte, zur Strafe eingefroren wurde.

Emanuel war gerade bei der Arbeit. Und um nicht zu frieren, bewegte er sich heimlich tanzend über den Hof. Das sah ein Spion des Königs und so wurde Emanuel zu einem Schneemann eingefroren.

Hinterlistig dachte sich der König, dass der Schneemann, also Emanuel, ja zu schmelzen beginnen würde, käme der Frühling. Doch da eine kleine Fee bei seinem Zauber zusah, konnte sie gerade noch ihren Senf dazugeben, damit Emanuel ein Schneemann blieb, egal wie warm es werden würde.

Und so geschah es: in dem kleinen Dorf stand nun seit eh und jeh ein Schneemann auf dem Platz des Bauernhofs. Um ihn herum verwandelte sich das Dorf. Mönche kamen herbei und siedelten sich im Dorf an. Sie nannten das Dorf um, in Mönchen.

Emanuel der Schneemann war nun Mittelpunkt von Mönchen und eine wahre Touristenattraktion. Aus allen Ländern reisten die Menschen her, um den Schneemann zu begutachten. Er war Winter wie Sommer eiskalt und er schmolz erstaunlicherweise nie.

Eines schönen Abends, Mönchen war nun ca. 200 Jahre älter geworden und hieß mittlerweile München, feierte eine Gruppe junger Leute am Marienplatz, um den Schneemann herum, ein Fest. Zu diesem Fest trat eine Capoeiragruppe auf. Und als sie die ersten Klänge ihrer Instrumente ertönen ließen, bewegte sich etwas in dem Schneemann.

Ganz tief in ihm drin erinnerte sich etwas an das Tanzen.

Die Berimbau löste in ihm eine tiefe Verbundenheit und ein Glücksgefühl aus. Er spürte die Bässe der Atabaque durch seinen Bauch vibrieren und der Rhythmus des Pandeiro gab ihm schlussendlich einen Herzschlag.

Ganz langsam schmolz der Schneemann und Emanuel kam zum Vorschein. Er bewegte sich vorsichtig mit der Musik mit und als er die Capoeiristas erblickte, wie sie sangen, klatschten und tanzten, verlor er seine Angst und tanzte mit ihnen in die Nacht hinein.

So endet die Geschichte von Emanuel und möchte euch mitgeben: Hört auf euer Herz und wenn es singen und tanzen möchte, lasst ihm freien Lauf!



Cockoria

Brücke

Kopfstand



Handstand

Medjafufd

A'ffe



Finde sechs Capoeira-Wörter!



A	S	G	V	P	Q	B	L
X	M	I	E	B	J	E	A
P	A	N	D	E	I	R	O
H	K	G	N	V	V	I	D
F	T	A	Y	C	Z	M	H
O	I	E	J	A	D	B	J
L	X	M	Q	P	Z	A	P
K	L	U	C	O	I	U	E
R	A	S	D	E	J	W	F
W	Q	I	H	I	R	S	T
D	M	K	O	R	D	E	L
I	V	Z	Y	A	B	N	9



Bolo de coco

(Brasilianischer KOKOSKUCHEN)

Zutaten für 8 Personen::

250 Gramm Mehl

1 Päckchen Backpulver

2 Eier

350 Gramm Zucker

180 ml Orangensaft

280 ml Milch

280 ml Kokosmilch

1 kleine Dose gezuckerte Kondensmilch

50 Gramm Kokosflocken



1. Mehl und Backpulver mischen. Eier trennen. Eiweiß halb steif schlagen, nach und nach den Zucker einrieseln lassen und ganz steif schlagen. Dann die Eigelbe einrühren. Danach im Wechsel Mehl und Orangensaft unterheben, sodass keine Klümpchen entstehen.

2. Ofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Eine 26er Springform oder eine rechteckige Form (20 x 30 cm) einfetten und den Teig einfüllen. Auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben und 45-55 Minuten backen. Nach 40 Minuten die Hitze auf 160 Grad herunter schalten. Holzstäbchenprobe machen. Es darf beim Herausziehen kein Teig mehr anhaften.

3. Den abgekühlten Kuchen aus der Form lösen, umgedreht auf einer Unterlage mit Rand ablegen und in kleinen Abständen mit einem Holzstab einstechen.

4. Milch, Kondens- und Kokosmilch verquirlen und den Kuchen mehrmals damit begießen, bis er gut durchtränkt ist. Es kann sein, dass er nicht die komplette Milchflüssigkeit aufnimmt. Den Rest kann man gut zu einem Pudding verarbeiten.

5. Als Abschluss den Kuchen noch dick mit Kokos-Streuseln bedecken.....FERTIG !!

Viel Zucker gehört zu diesem brasilianischen Kuchen!

Guten Appetit! Bom Apetite!



An der Erstellung dieses Magazins nahmen teil:

Adam Fassbender

Adele Hüllmantel

Anisha Seidler

Carlotta Hirsch

Emil Fischer

Helene Hüllmantel

Leo Novitsky

Nilo Buenarotti

Sarah Kreuzinger

Sophia Grohmer

Toni Reithmeir

Yuna Eggersh

Layout, Design und Artwork: Julia Novitskaya

		G				B	
		I				E	
P	A	N	D	E	I	R	O
		G				I	
		A		C		M	
				A		B	
		M		P		A	
		U		O		U	
		S		E			
		I		I			
		K	O	R	D	E	L
				A			

Kreuzworträtsel. Antworten.



Die Geschichte von Capoeira

Als Brasilien 1500 von den Portugiesen entdeckt und kolonialisiert wurde, gab es in Afrika bereits Tänze und Kämpfe, die als Grundlage von Capoeira angesehen werden. Dennoch geht man davon aus, dass Capoeira erst in Brasilien entstanden ist. Da Portugal Arbeitskräfte für die Kolonie brauchte, begann man Afrikaner zu versklaven und diese nach Brasilien zu schicken. Ab diesem Zeitpunkt nahm der Sklavenhandel stetig zu. Anfangs wurden die Sklaven ausschließlich auf die Plantagen im Nordosten gebracht, später aber auch in zahlreiche andere Regionen. Um sich gegen die Sklavenjäger verteidigen zu können, entwickelten die Sklaven bestimmte Kampftechniken und setzten damit den Grundstein für Capoeira. Doch dieser ist schwer mit der heutigen Sportart zu vergleichen.

Es gibt zwei Theorien, wie es um 1600 zur Entstehung von Capoeira gekommen ist. Bei der ersten geht man davon aus, dass der brasilianische Kampftanz in den Unterkünften der Sklaven auf den Plantagen seinen Ursprung genommen hat. Dort sollen sie den Kampf als Tanz getarnt und damit die Aufseher getäuscht haben. Die zweite Theorie besagt, dass sich Capoeira erst in den Quilombos entwickelt hat. So nennt man die Orte, an denen sich geflohene Sklaven versteckt haben. Dort sollen sie sich mit Capoeira gegen die portugiesischen Besatzer gewehrt haben.

Auch zur Bedeutung des Wortes Capoeira gibt es unterschiedliche Erklärungen. So könnte es einerseits von der Bezeichnung eines Vogels abgeleitet sein. Andererseits könnte caa-puera auch „lichtes Gebüsch“ bedeuten, also der Ort, an dem Capoeira praktiziert wurde.

Ab 1880 zogen viele freigelassene oder geflohene Sklaven in die Städte in der Hoffnung auf ein besseres Leben. 1888 schließlich wurde die Sklaverei verboten. In

den Städten gab es allerdings weder Bildung noch Arbeit oder Aussicht auf ein besseres Leben, so dass es zu Konflikten mit den dort lebenden Bewohnern kam. Schon 1890 wurde deshalb Capoeira verboten und die Ausübung mit zwei bis sechs Monaten Haft bestraft. So wurde es von da an nur noch im Untergrund praktiziert. Aus diesen Zeiten stammen die Gerüchte, dass im Kampf sogar Rasierklingen und Messer benutzt wurden. Die Capoeira-Gangs wurden in dieser Zeit von Politikern und anderen Persönlichkeiten bezahlt, um zwielichtige Aufgaben für sie zu erledigen. Damals entstanden die Legenden um berühmte Capoeiristas wie Manduca de Praia, Nascimento Grande und Besouro Mangangá. Um 1940 teilte sich Capoeira in zwei Richtungen auf. Die eine – Capoeira Angola – wurde von Mestre Pastinha gegründet. Hier konzentrierte man sich auf das traditionelle Capoeira. Die andere, modernere Richtung nennt man Capoeira Regional. Sie wurde von Mestre Bimba vertreten und bildet den Ursprung für unser Capoeira Gerais. Als der Regierungspräsident von Brasilien eine Vorführung von Mestre Bimba sah, hob er das Verbot der Ausübung von Capoeira 1940 auf. Seitdem bekommt Capoeira immer mehr Aufmerksamkeit. In allen Gegenden unserer Welt gründeten und gründen sich Capoeira-Schulen, in denen Millionen von Menschen Capoeira spielen. Schließlich wurde die Sportart sogar zum Weltkulturerbe erklärt.



Der Verein Capoeira Gerais – Sport und Kultur vereint e.V. wurde 2005 in Deutschland gegründet und hat als gemeinnütziger Verein mit Sitz in München den Fokus auf den sozialen und integrativen Aspekten des Capoeiratrainings.

Durch die Vielschichtigkeit von Capoeira werden Mädchen und Jungen aller Nationalitäten und aller Altersstufen angesprochen. Capoeira kennt keine Grenzen und fördert das Miteinander.

Das Potenzial der Kinder und Jugendlichen wird gefördert, in dem sie als Athleten bei nationalen und internationalen Wettbewerben teilnehmen. Talentierte Kinder und Jugendliche sollen die Möglichkeit erhalten, in eine professionelle Showtanzgruppe aufgenommen zu werden.

Bei Interesse erhalten die Jugendlichen die Chance selbst Capoeira Trainer für Kinder zu werden. Dafür begleiten sie über einige Jahre das Kindertraining als Assistenten, absolvieren die Jugendleitercard des Bayerischen Landessportverband und vertiefen ihr praktisches und theoretisches Können beim regelmäßigen Training.

Deine Spende wird das allgemeine Alltagsleben der Organisation unterstützen. Sie unterstützt bestehende Projekte zur Weiterführung, aber auch die Entwicklung neuer Projekte. Wir freuen uns über jede Unterstützung!

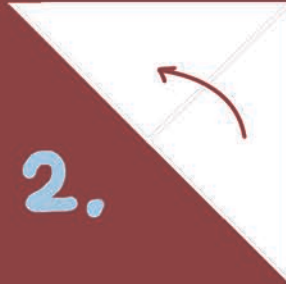
**Einfach spenden mit Überweisung:
Gls Bank
BIC: GENODEM1GLS
IBAN: DE42 4306 0967 1139 2994 00**



Capoeira - Schneeflocke



1.



2.



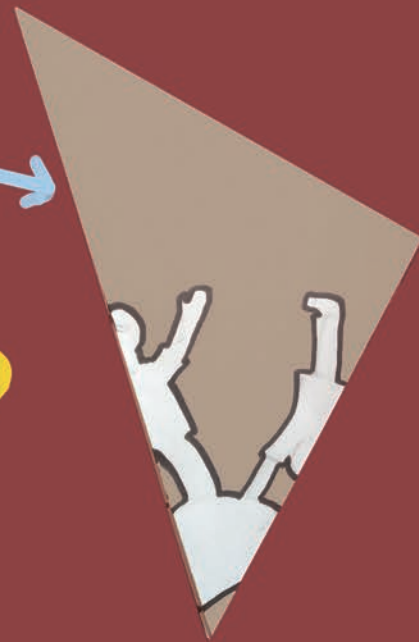
3.



4.



5.



6.



FERTIG!

Wir wünschen euch frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr!