



# Capoeira

**Capoeira is een bewegingsactiviteit die het midden houdt tussen dans en vechtsport. Deze uit Brazilië afkomstige sport wordt over de hele wereld beoefend. In sommige landen zijn er organisaties op nationaal niveau die de kwaliteit beschermen en zich inzetten voor de verspreiding ervan. Vagner Madureira (professor kizomba) heeft een Capoeira-club in Almere en streeft naar een nationale organisatie en tevens aansluiting bij de internationale standaard die vooral bepaald wordt vanuit de bakermat Brazilië.**

*Door: Vagner Madureira (professor kizomba)*

## Wat is Capoeira?

Capoeira is een vechtkunst die in Brazilië ontwikkeld is door Afrikaanse slaven. In de 16e eeuw zijn veel Afrikanen naar Brazilië gebracht om als slaaf gebruikt te worden door de Portugezen. Ze werden uit hun land

weggehaald, maar hun cultuur en het verlangen naar vrijheid kon niet van hen worden afgenomen. Terwijl de vrijheidsdrang groeide, ontwikkelden deze mensen een techniek om zichzelf te verdedigen en om te ontsnappen. Als vanzelfsprekend mochten slaven geen

vechtkunst beoefenen, dus moesten de ontwikkeling en de beoefening van deze kunst verborgen worden. De voor de hand liggende vermomming was een dans, omdat in Afrika dans en muziek de populairste vormen van expressie zijn. Dus zo ontwikkelden deze slaven een manier om verschillende verdedigings- en aanvalstechnieken te beoefenen, gecombineerd met muziek, zang en dans.

## Het spel

Ofschoon het oorspronkelijk een onschuldige dans leek, waren de dansers of capoeirista's dodelijke vechtechnieken aan het beoefenen. De noodzaak om dit te verbergen, en de sluwheid binnen het spel, onderscheidt capoeira van andere vechtkunsten. Een aantal trappen en bewegingen in capoeira zien we ook in andere vechtsporten. Het verschil zit met name in de uitvoering van de bewegingen. Er zijn veel schijnbewegingen en misleidende bewegingen in capoeira. De bewegingen, hoe sierlijk en stijlvol ook uitgevoerd kunnen erg gevaarlijk zijn! Capoeira wordt gespeeld binnen de *roda* (letterlijk: kring). Dit is ook een



*Techniek voor verdediging en ontsnappen*



*Uitvoeringen  
in de roda*

manier om het gevecht verborgen te houden. Men ziet namelijk niet wat er zich binnen de kring afspeelt. De mensen die de roda vormen zijn andere capoeirista's die wachten om ook te spelen, en toeschouwers. Van iedereen wordt verwacht energie aan de roda te geven in de vorm van klappen en zingen als antwoord op de leider van de roda.

### **De instrumenten**

Er worden verschillende instrumenten gebruikt om de muziek in een capoeira-roda te maken. De berimbau (eensnarig instrument), de atabaque (Braziliaanse trommel), de pandeiro (tamboerijn) en de agogo (dubbele koe-bel). Elk instrument draagt bij aan de energie in de roda, maar de berimbau is het belangrijkste instrument. Het vertelt de spelers hoe te spelen, snel of langzaam, agressief of mooi met veel acrobatiek. De berimbau begint en stopt de roda, alle andere instrumenten volgen zijn ritme en tempo. Drie verschillende berimbaus worden naast elkaar gebruikt; de gunga, de medio, en de viola, die respectievelijk een laag, midden en hoog geluid voortbrengen door de maat van de kalebas. Alle instrumenten worden met de hand gemaakt op een traditionele manier.

### **Het ontstaan van de verschillende stijlen**

Oorspronkelijk was er één capoeira-stijl, die werd gebruikt door de Afrikaanse slaven. Binnen capoeira zochten zij vrijheid, beweging, en uiteindelijk een wapen om zichzelf te ver-

dedigen en te ontsnappen. Nadat de slaven hun vrijheid terugkregen, namen ze capoeira mee de maatschappij in. Eenmaal verwijderd van haar culturele oorsprong begon capoeira af te dwalen van een vrijheids-uiting tot een listige en bloedige vorm van straatgevecht. De capoeirista werd niet langer gezien als een heldhaftige vrijheidsstrijder, maar eerder gevreesd als crimineel tuig. Het duurde niet lang voordat de autoriteiten capoeira als illegaal verklaarden. Alleen al kennis van deze kunst hebben werd een strafbaar feit. Door deze officiële onderdrukking werd het beoefenen van capoeira of vergeten, of misbruikt in de meeste Braziliaanse steden. Ook de traditie van bijnamen in capoeira stamt uit deze periode; elke capoeirista had een bijnaam, zodat het voor de politie moeilijk was om hem te arresteren. Deze traditie wordt nog steeds voortgezet, iedere capoeirista krijgt bij zijn eerste batizado een bijnaam die kenmerkend is voor zijn manier van spelen, expressie, karakter e.d. In vele staten was capoeira bijna een vergeten kunst geworden,

alleen in haar geboortestaat Bahia werd ze in leven gehouden en herboren. Aan het begin van de 20e eeuw werd capoeira gered door één man: Mestre Bimba.

Nadat een groep buitenlandse diplomaten onder de indruk was van een demonstratie van Mestre Bimba en zijn leerlingen, besloot de Braziliaanse regering eindelijk capoeira te erkennen als een unieke culturele kunstvorm van eigen bodem, die het verdiende om beschermd te worden. In 1932 opende Mestre Bimba de eerste legale Capoeira-academie. Hij zocht naar een manier om capoeira effectiever te maken, en ontwikkelde een nieuwe stijl, die hij 'Luta Regional da Bahia' (vechtkunst uit de regio Bahia) noemde. Deze stijl, beter bekend als 'Regional', bracht structuur en lesmethoden binnen de capoeira-kunst. Regional kenmerkt zich door snelle, hoge, draaitrappen gecombineerd met acrobatiek en wordt gespeeld op een snel ritme. Binnen het moderne Regional van Mestre Bimba, lag de nadruk dus meer op structuur en vechtsport. Tegelijkertijd was er Mestre Pastinha, die de nadruk legde op een kunstvorm waar sluwheid en expressie belangrijk zijn. Deze stijl werd 'Angola' genoemd, om het moederland van veel van de slaven te eren. Angola wordt gespeeld op een langzaam ritme, en de karakteristieke bewegingen worden laag bij de grond uitgevoerd. Het spel zit vol met 'mandinga' (sluwheid).

### **Benguela**

Benguela is een ritme dat altijd al heeft bestaan binnen capoeira Regional, maar dat zich qua stijl vanaf ca.1990 meer ontwikkeld heeft. Het is een medium



*Capoeirista in  
actie*

## Benefits for children and adults = Voordelen voor kinderen en volwassenen

### Physical & Health Education = Fysieke en gezondheidsvoorlichting

Cardio-vascular fitness = cardio-vasculaire fitness (*betere doorbloeding*)  
Complete body training = *complete lichaamstraining*  
Improves motor coordination = *verbetering van de grove motoriek*  
Increases flexibility through stretching and breathing exercises = *toename van lenigheid door middel van strek- en ademhalingstechnieken*  
Improves stamina = *vergroten van uithoudingsvermogen*  
Weight management = *gewichtsbeheersing*  
Learn healthy eating habits = *voorlichting over gezonde eetgewoontes*

### Social and Emotional Health = sociale en emotionele gezondheid

Increases self-esteem = *toename van zelfwaardering*  
Builds character = *karaktervorming*  
Improves anger management skills = *verbetering van agressiehantering*  
Builds self-confidence = *vergroten van zelfvertrouwen*  
Teaches patience, self-discipline and respect = *leren van geduld, zelfdiscipline en respect*  
Builds a sense of community = *vergroten van een gevoel van samenhang*  
Increases attention = *toename van aandacht/concentratie*  
Learn goal-setting skills = *leren van doelgerichte vaardigheden*

### Multi-Cultural Education = Multi-culturele educatie/opvoeding

Introduction to the Portuguese language = *kennismaking met de Portugese taal*  
Exposure to new cultural ideas, foods and traditions = *kennismaking met nieuwe culturele ideeën, voeding en tradities*  
Brazilian history = *Braziliaanse geschiedenis*  
Exposure to traditional dances, songs and music = *kennismaking met traditionele danssoorten, liedjes en muziek*

### Music Education = Muzieklessen

Learn to play musical instruments = *instrumenten leren spelen*  
Singing = *zingen*  
Learning traditional musical rhythms = *leren van traditionele muzikale ritmes*  
Dance skills = *dansvaardigheden*

### 'Kerndoelen' van capoeira

ritme, waarbij de capoeirista werkt aan balans, techniek, stijl en strategie.

### De Batizado

De Batizado (letterlijk: doop) is een jaarlijks terugkerende ceremonie waarbij de beginnende leerlingen worden 'gedoopt'. Dit houdt in dat elke leerling met een Mestre of professor (leraar) speelt en door hem onderuit wordt gehaald. De leerling ontvangt hierbij zijn koord (graduatie) en apelido (bijnaam), die iets zegt over zijn manier van spelen, expressie, karakter e.d. Samen met de batizado vindt de



Het gradering-systeem met verschillende kleuren koorden

'graduação' plaats, waarbij sommige gevorderde leerlingen een volgend koord ontvangen.

Het behalen van een koord van een bepaalde kleur vraagt om zowel motorische vaardigheden als muzikale vorming. Maar ook het accepteren en uitoefenen van gedragscodes speelt daarin een belangrijke rol. Vagner Madureira wil zich inzetten voor het verspreiden van capoeira in Nederland waarbij kwaliteit hoog in het vaandel staat. Hij streeft naar een organisatiegraad op nationaal niveau die aansluit bij de internationale standaard.

Foto's: Jimmy Monstruito

Correspondentie: [info@kizomba.net](mailto:info@kizomba.net)