

Proeven van Capoeira

Hoe maak je kinderen en ouders enthousiast voor een bewegingsvorm die ze helemaal niet kennen? Door ze gratis lessen aan te bieden. Niet één of twee, maar een hele serie. Eerst in schoolverband binnen de gymles, daarna buiten schooltijd. Capoeira docente Luz do Sol vertelt over haar aanpak en ook Kaya, acht jaar oud, komt aan het woord: 'Capoeira is best moeilijk. Ik kan geen radslag.'

In Oog in Al, een doorsnee Utrechtse woonwijk, staat de Dominicusschool. In het speellokaal rennen zeven meisjes zich warm onder leiding van docente Luz do Sol - haar bijnaam volgens de capoeira traditie. Luz do Sol is een van de docenten van de Casca Dura Capoeira Company. 'Met je hakken naar je billen' spoort ze aan en daarna 'nu met je knieën omhoog'. Als de eerste blosjes op de wangen verschijnen en een paar stretchoefeningen zijn gedaan is het tijd voor het leren van een paar "kunstjes", zoals ze zelf zegt. De meiden draaien hun hand er niet voor om: met gemak staan ze ondersteboven op hun ellebogen, lopen ze op hun handen en staan ze op hun hoofd. Het concentratieniveau is hoog; de groep is met fanatiek enthousiasme aan het werk.

gesubsidieerde lessen

De leerlingen kregen een serie van acht gratis lessen aangeboden: vier vlak vóór de zomervakantie, vier direct erna. Deze planning rondom de vakantie is toevallig, maar in de praktijk bleek het ook als natuurlijke selectie te werken. De echt gemotiveerde leerlingen kwamen terug voor de tweede helft van de gratis cursus. Dat zijn twee groepen van zeven en acht leerlingen geworden. De ene groep bestaat uit vier- tot zevenjarigen, de andere kinderen zijn acht- tot twaalf jaar oud. 'Ons normale beleid voor nieuwe leerlingen is één of twee gratis proeflessen' vertelt Luz do Sol, 'maar de Utrechtse welzijnsorganisatie Portes West maakte het mogelijk om een groter aantal gratis lessen aan kinderen aan te bieden.' 2004 is het jaar van opvoeding door sport. De gemeente Utrecht wil met de campagne Sport Scoort! het sporten bij kinderen stimuleren en doet dat in samenwerking met basisscholen en welzijnsorganisaties. De basisscholen bepalen de sportactiviteit die ze binnen school willen organiseren, Sport Scoort! neemt samen met sportverenigingen en sportdocenten de activiteit op zich. De vraag naar activiteiten en dus naar docenten is groot.

'In december begon ik met het geven van capoeiralessen binnen de reguliere gymlessen op school', vertelt Do Sol. 'De kinderen waren zo enthousiast dat ik aan Portes heb gevraagd of ik nog een serie van gratis lessen mocht aanbieden, maar nu ná schooltijd. Een vereiste was wel dat de school de lokatie beschikbaar moest stellen. Portes subsidieert deze lessen, ik hoef dus niet zelf gratis les te geven'. Na de serie

van acht gratis lessen biedt Luz do Sol de mogelijkheid om door te gaan met een betaalde cursus. Van de oudere kinderen gaan er acht door, van de jongere negen.

mond tot mond reclame

Na de lessen in december is Luz do Sol zelf leerlingen gaan werven voor de naschoolse cursus. Na goedkeuring van de schoolcoördinator ging ze gewapend met flyers langs alle klassen om de kinderen op de lessen te attenderen. 'Het werkt als je dat zelf doet, weet Luz do Sol, 'want dan zien de kinderen je gezicht weer en herinneren ze zich de capoeiralessen.' Dit leverde een groep van 30 belangstellenden op voor de gratis cursus, waarvan de helft jongens.

'Achteraf denk ik dat we toch een klein bedrag hadden moeten vragen. Niet om financiële redenen, maar omdat het dan iets minder vrijblijvend wordt en ouders en kinderen bewuster kiezen om mee te doen. 30 leerlingen is namelijk wel veel, en de helft daarvan vond het gewoon leuk om eens iets anders te doen. De echt gemotiveerde leerlingen kwamen na de zomervakantie terug.'

Het streven is om uit te komen op groepen met tien tot vijftien leerlingen. Die leerlingen mogen ook vanuit andere scholen komen. 'Dat komt vanzelf. In een wijk ontstaat al snel mond tot mond reclame, via buurkinderen en vriendjes'. Casca Dura moet het bij het werven van nieuwe leerlingen vooral hebben van die hoort-zegt-het-voort reclame, omdat Capoeira een relatief onbekende sport is. 'We geven daarom ook demonstraties bij evenementen in de wijk of feesten op school.'

Ook als er geen welzijnsorganisatie is die wil subsidiëren, kun je als dansdocent proberen samen te werken met een school. Luz do Sol: 'De school zou de lokatie ter beschikking kunnen stellen. Je zou dan bijvoorbeeld vier proeflessen voor vijf euro kunnen aanbieden. Dan krijg je ook de echt serieus gemotiveerde kinderen in je groep.'

Casca Dura Capoeira Company

www.cascadura.nl

Ik had nog nooit van capoeira gehoord

Betty, moeder van Julia: 'De gratis lessen zijn een makkelijke manier om kennis te maken, maar het was niet de reden om mee te doen. Julia heeft al een paar jaar op turnen gezeten en was enthousiast over de capoeiralessen die ze in de gymles op school kreeg. Ze gaat er na deze gratis cursus ook zeker mee door. Het is de eerste keer dat er op zo'n manier gratis lessen worden aangeboden na schooltijd. En de kinderen van de buitenschoolse opvang die in het gebouw zit, mogen ook meedoen.'

Kaya: 'Capoeira is een soort vechtsport en het is best moeilijk. Ik kan geen radslag. De juf ging ook heel snel. Ze legde het wel uit, maar ik begreep het niet goed. En er was geen muziek, alleen een soort trommel. Ik wil een andere sport gaan proberen, tennis of badminton.'

Maria, moeder van Ronja: 'Ik wist eerst niet wat capoeira was, ik had er nog nooit van gehoord. Het leuke eraan vind ik dat het een combinatie is van dans en sport. Ik denk dat het voor veel ouders meespeelt dat de lessen gratis zijn. Voor mij was dat trouwens geen reden, want Ronja vond het zelf al leuk, na de lessen binnen gym. Na deze cursus wil ze ook verder gaan.'

Sierlijke vechtkunst

Capoeira is een vechtkunst die in Brazilië is ontwikkeld door Afrikaanse slaven die voor de Portugezen werkten. De slaven oefenden zich in technieken om te kunnen ontsnappen, aan te vallen en zichzelf te verdedigen. Het was voor slaven verboden een vechtkunst te beoefenen, en daarom moesten ze de ontwikkeling en de beoefening van deze kunst verborgen houden. Dat deden ze door de bewegingen te vermommen als dans. Muziek en ritme zijn daardoor wezenlijke onderdelen van capoeira geworden. Capoeira onderscheidt zich van andere vechtkunsten door het vermogen om dodelijke vechttechnieken te verbergen met mooie sierlijke bewegingen.

Het spel wordt gespeeld in een kring, de roda. Ook dit komt voort uit de noodzaak het gevecht verborgen te houden; buitenstaanders zien niet wat zich binnen de kring afspeelt. De kring wordt gevormd door capoeirista's en toeschouwers die energie aan de roda geven door te klappen en te zingen.

verschillende stijlen

Nadat de slaven hun vrijheid terugkregen, veranderde ook de capoeira. Was het eerst een uiting van vrijheid, nu werd het tot een listige en bloedige vorm van straatgevecht. De autoriteiten verklaarden capoeira dan ook snel als illegaal. Alleen al kennis hebben van deze kunst was strafbaar. De traditie van bijnamen stamt uit deze periode; doordat elke capoeirista een bijnaam had, was het voor de politie moeilijk

om hem te arresteren. Een capoeirista krijgt een bijnaam die iets zegt over zijn manier van spelen, expressie en karakter. Omdat capoeira verboden was, werd ze in grote delen van Brazilië vergeten, behalve in de staat Bahia, de bakermat van capoeira.

Begin 20^e eeuw redde Mestre Bimba de sport uit de handen van vergetelheid. Toen hij met zijn leerlingen eens een demonstratie gaf in het bijzijn van een groep buitenlandse diplomaten en deze erg onder de indruk waren, besloot de Braziliaanse regering capoeira te erkennen als een unieke Braziliaanse culturele kunstvorm. Hij ontwikkelde een nieuwe stijl die effectiever was, bracht structuur en lesmethoden in de capoeirakunst en noemde deze stijl Luta Regional da Bahia - vechtkunst uit de regio Bahia. Regional kun je herkennen door snelle, hoge draaitrappen gecombineerd met acrobatiek en gespeeld op een snel ritme.

Mestre Pastinha daarentegen legde de nadruk op sluwheid en expressie. Deze stijl heet Angola, ter verering van het moederland van veel slaven. Angola herken je aan het langzame ritme, met bewegingen die laag bij de grond worden uitgevoerd.