

# Capoeira - Techniken



# Beintechniken











Bild / Beintechniken	Beschreibung	Variationen
<p><b>Meia Lua de Compasso (Halbmond von Unten)</b></p> <p>Gilt als einer der gefährlichsten Schläge im Capoeira. Sollte mit Vorsicht und Bedacht angewandt werden.</p> 	<p>Geschlagen wird mit der Ferse.</p> <p>Schlagendes Bein strecken.</p> <p>Beide Arme abstellen (Basisversion)</p> <p>Nach dem Schlag tief bleiben um allfälligen Konterattacken auszuweichen.</p> <p><b>Tipps:</b></p> <p>Um mehr Schwung zu holen, kann man die Arme in Schlagrichtung „Schwingen“. Dies erzeugt zusätzlichen Schwung.</p>	<p><b>Meia Lua de Compasso gesprungen</b></p>  <p><b>Meia Lua de Compasso aus der Rolê</b></p>  <p><b>Meia Lua de Compasso auf 1 Hand</b></p>  <p><b>Meia Lua de Compasso ohne Hand</b></p>   <p><b>Meia Lua de Compasso zu Reversão</b></p>  <p><b>Meia Lua de Compasso mit beiden Beinen</b></p>  <p><b>Meia Lua queda de rins</b></p> 
<p><b>Vão do Morçego (Flug der Fledermaus)</b></p> <p>Dieser Schlag sollte eigentlich nur auf ein Kissen ausgeübt werden. Zur Anwendung in der wird abgeraten.</p> 	<p>Man springt mit beiden Beinen gleichzeitig ab und trifft den Gegner am Kopf, Brustkorb oder Bauch.</p>	

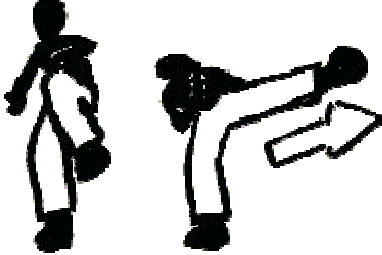





Bild / Beintechniken	Beschreibung	Variationen
<p style="text-align: center;"><b>Chapa (Platte, Direkt ins Gesicht)</b></p> <p>Die Chapa ist ein Schlag welcher aus der Hüfte aus erfolgt.</p> 	<p>Der Schwung des Schlages sollte aus der Hüfte erfolgen.</p> <p>Schlagendes Bein zuerst anziehen und dann explosiv nach vorne katapultieren.</p> <p>Getroffen wird mit der ganzen Fussfläche oder der Ferse.</p>	<p><b>Chapa do chão (Chapa vom Boden)</b></p>  <p><b>Chapa Rodado (Gedrehte Chapa)</b></p>  <p><b>Chapa Baixa (Tiefe Chapa)</b></p> 
<p style="text-align: center;"><b>Meia Lua de frente (Halbmond von vorne)</b></p> <p>Dies ist einer der ersten Schläge welche man in der Capoeira erlernt. Man kann Sie gut mit weiteren Bewegungen kombinieren oder auch gesprungen durchführen.</p> <p>Dieser Schlag sollte nur auf Körperteile angewandt werden welche wenig Widerstand geben da sonst das Knie verletzt werden könnte.</p> 	<p>Wichtig ist es die Zehen anzuziehen um bei einem allfälligen Aufprall das Knie zu schützen.</p> <p>Wie bei allen Schlägen ist es auch hier wichtig das schlagende Bein zu strecken.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Suicídio (Suizid)</b></p> <p>Schlag auf das Kinn mit beiden Beinen gleichzeitig.</p> 	<p>Die Kraft kommt aus dem Sprung und dem Strecken der Beine.</p>	<p>Kann auch als akrobatisches Element betrachtet werden wenn man mit den Händen die gestreckten Beine kurz fasst und nicht beabsichtigt den Mitspieler zu treffen.</p>

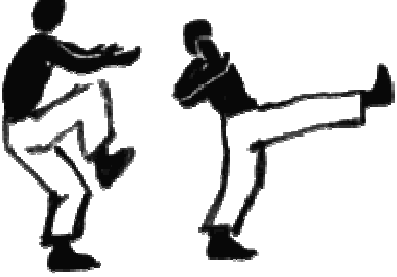



Bild / Beintechniken	Beschreibung	Variationen
<p data-bbox="252 208 478 241"><b>Benção (Segen)</b></p> <p data-bbox="105 286 628 387">Der Benção ist eine Technik um den Mitspieler von sich wegzustossen. Die Kraft kommt aus der Stossbewegung.</p> 	<p data-bbox="659 286 1023 387">Zehen anziehen damit mit der ganzen Fussfläche getroffen wird.</p> <p data-bbox="659 427 986 495">Hände können zum Schutz vorne gehalten werden.</p> <p data-bbox="659 533 1023 600">Stosskraft kommt aus der Hüfte und nicht aus dem Knie.</p>	<p data-bbox="1058 353 1268 387"><b>Benção do chão</b></p> 
<p data-bbox="193 707 536 741"><b>Ponteira (Zeiger, Spitze)</b></p> <p data-bbox="116 786 616 920">Die Ponteira ähnelt dem Benção stark, ist jedoch eine völlig andere Bewegung. Hier wird ein Kick mit gestrecktem Fuss in den Solarplexus ausgeführt.</p> 	<p data-bbox="659 685 1002 786">Die Zehen werden gestreckt und zielen auf den Solarplexus. (mit Schuhe)</p> <p data-bbox="659 824 1023 992">Die Zehen werden angezogen jedoch der Fuss gestreckt um mit dem Fussballen den Solarplexus zu treffen. (ohne Schuhe)</p> <p data-bbox="659 1032 967 1133">Die Kraft kommt aus dem Oberschenkel durch das stecken des Kniegelenks.</p>	
<p data-bbox="169 1137 560 1171"><b>Queixada (Weissbartpekari)</b></p> <p data-bbox="97 1216 632 1317">Die Queixada ist meist die 2 Kicktechnik welche erlernt wird. Durch den simplen Bewegungsablauf ist Sie schnell zu erlernen.</p> 	<p data-bbox="659 1178 1023 1245">Die Zehen müssen bei diesem Schlag angezogen sein.</p> <p data-bbox="659 1283 1010 1417">Die Arme können genutzt werden um zu schützen oder um mehr Schwung aus der Bewegung zu holen.</p> <p data-bbox="659 1458 831 1491">Bein strecken!</p>	




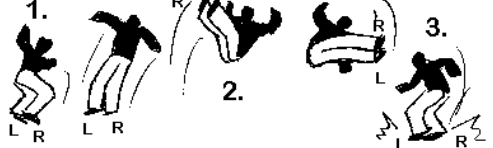
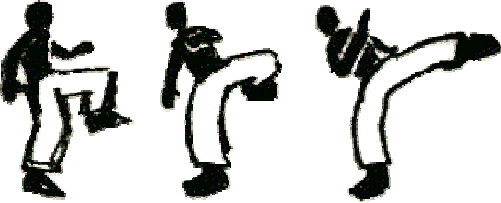
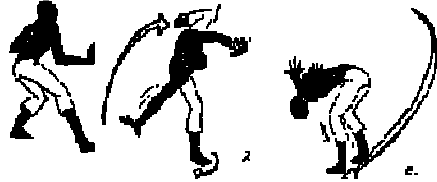


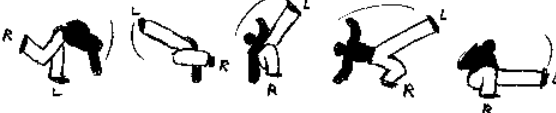







Bild / Beintechniken	Beschreibung	Variationen
<p style="text-align: center;"><b>Armada (Flotte, Armee)</b></p> <p>In der Regel ist die Armada der erste Drehkick welcher man erlernt.</p> 	<p>Zehen müssen bei diesem Schlag angezogen sein.</p> <p>Drehung erfolgt auf dem Fussballen.</p> <p>Um Schwung zu holen kann man die Arme in die Bewegung integrieren.</p> <p>Arme während der Drehung nicht ausbreiten sondern kompakt bleiben und auf Kinnhöhe halten um sofort den Kopf schützen zu können.</p>	<p><b>Armada pulada (Gesprungene Armada)</b></p>  <p><b>Armada dupla (Doppelte Armada)</b></p>  <p><b>Armada pulada mit beiden Beinen</b></p> 
<p style="text-align: center;"><b>Martelo (Hammer)</b></p> <p>Der Martelo ist ein Sidekick welcher auf verschiedener Höhe ausgeführt werden kann.</p> 	<p>Zehen müssen beim Schlagen gestreckt sein.</p> <p>Leichte Rotationsbewegung aus der Hüfte ausführen.</p> <p>Die Zehen des stehenden Fusses zeigen in die entgegengesetzte Richtung um das Knie zu schützen und Stabilität zu gewährleisten.</p>	<p><b>Martelo rotado (Gedrehter Martelo)</b></p>  <p><b>Martelo rotado pulado aka Parafuso (Schraube)</b></p>  <p><b>Martelo do chão (Martelo vom Boden)</b></p> 

Bild / Beintechniken	Beschreibung	Variationen
<p><b>Aú Chibata (Rad Gerte)</b></p> <p>Dies ist eine Abschlussbewegung welche ausgeführt wird wenn sich der Mitspieler am Boden befindet um Ihm quasi den Rest zu geben.</p> 	<p>Die Bewegung ähnelt einem seitlichen „Überschlag“. Ein Bein bleibt gestreckt das andere ist angezogen für die Landung.</p>	<p><b>Aú Chibata ohne Hände</b></p> 
<p><b>Gancho (Haken)</b></p> <p>Dies ist ein Fersenkick welche aus dem Stand ausgeführt wird.</p> 	<p>Der Grundstand ist wie beim Martelo. Das stabilisierende Bein zeigt in die Gegenrichtung zum Schlag.</p> <p>Das schlagende Bein wird durch die Hüfte leicht abgedreht.</p> <p>Der Schlag erfolgt mit der Ferse.</p>	<p><b>540° Gancho</b></p>  <p><b>Armada pulada mit Gancho abschluss</b></p> 
<p><b>Escorpião (Skorpion)</b></p> <p>Der Schlag wird mit dem Bein über den Rücken ausgeführt wie ein Stachel eines Skorpions. Daher der Name Escorpião.</p> 	<p>Stabile Haltung in den Armen und mit Schwung das Bein in die Richtung des Mitspielers „werfen“.</p>	<p><b>Escorpião alto (Hoher Skorpion)</b></p> 
<p><b>Joelhada (Kniestoss)</b></p> <p>Schlag mit der Kniespitze</p> 	<p>Getroffen wird mit der Kniespitze. Eignet sich um Cabeçadas abzuwehren, oder als Nahkampftechnik in den Solarplexus.</p>	

# Basis- und Ausweichbewegungen

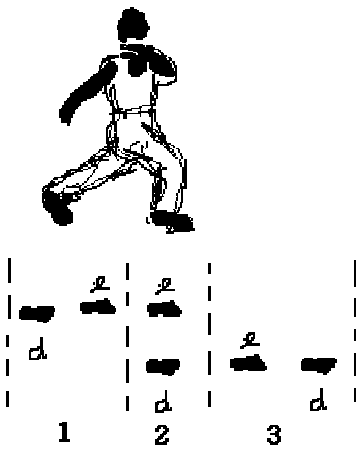


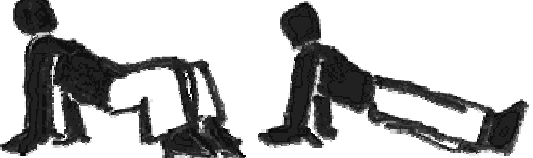
Bild / Basis- und Ausweichbewegung	Beschreibung	Variationen
<p><b>Ginga (Bewegung)</b></p> <p>Die Ginga ist die Grundbewegung der Capoeira. Alle Bewegungen entstehen aus der Ginga.</p> 	<p>Das Hintere Bein sollte nie das vordere Kreuzen, da die Ginga sonst instabil wird.</p> <p>Arme zur Verteidigung oben halten. Schützender Arm ca. 90° Winkel auf Kinnhöhe.</p>	
<p><b>Cocorinha</b></p> <p>Die Cocorinha ist eine der ersten Ausweichbewegungen die man lernt. Sie ist leicht zu erlernen und kann schnell angewendet werden.</p> 	<p>Der Schützende Arm sollte über dem Kopf und stabil sein.</p> <p>Beine zusammenpressen um die Genitalien zu schützen.</p> <p>Hinterer Hand stützt am Boden ab damit das Gesäss nicht den Boden berührt.</p>	<p><b>Queda de três (Sturz auf drei)</b></p> 
<p><b>Queda de quatro (Sturz auf vier)</b></p> <p>Diese Bewegung kann zum Ausweichen oder auch wenn man nach hinten fällt (leicht) verwendet werden.</p> 	<p>Bei einem starken Fall nach hinten sollte man die Queda de quatro nicht anwenden da man sonst die Handgelenke verletzen kann.</p>	

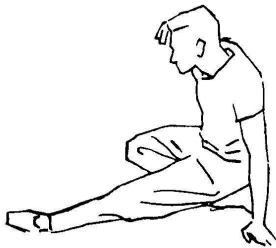







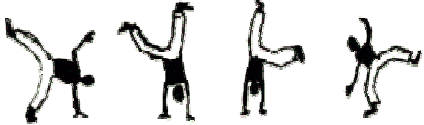









Bild / Basis- und Ausweichbewegung	Beschreibung	Variationen
<p style="text-align: center;"><b>Negativa (Negativ)</b></p> <p>Die Negativa ist eine Wichtige Bewegung in der Capoeira. Sie zählt zu den Grundlegenden Bewegungen am Boden aus welcher man viele Folgebewegungen machen kann.</p> 	<p>Das Gesäss berührt den Boden <b>nicht</b>.</p> <p>Geweicht vorzugsweise nach vorne verlagern um agiler zu bleiben.</p> <p>Die Freie Hand kann zum Schutz verwendet werden.</p> <p><b>Wichtig Knie sollte nie gerade gestreckt sein!!!</b></p>	<p><b>Negativa de Bimba</b></p> 
<p style="text-align: center;"><b>Rolê (Rolle)</b></p> <p>Die Rolê wird aus der Negative ausgeführt. Sie kann verwendet werden um Distanz zu schaffen, einen Konter anzusetzen oder auch um wieder in die Ginga zu kommen.</p> 	<p>Beim Rolê wird über die eigene Achse gedreht. Der Mitspieler sollte immer im Blickfeld sein.</p>	<p><b>Rolê mit Martelo</b></p>  <p><b>Rolê mit Meia Lua de Compasso</b></p> 
<p style="text-align: center;"><b>Esquiva (Ausweichen)</b></p> <p>Wie es der Name schon sagt ist die Esquiva eine reine Ausweichbewegung.</p> 	<p>Das vordere Bein sollte einen Winkel von ca. 90° aufweisen. Das Hintere Bein ist gestreckt wobei die Kniekehle nach oben zeigt.</p> <p>Eine Hand schützt Kopf oder Gesicht die andere wird zur Stabilisation hinten abgestellt.</p>	<p><b>Esquiva nach hinten</b></p>  <p><b>Esquiva seitlich</b></p> 



Bild / Basis- und Ausweichbewegung	Beschreibung	Variationen
<p style="text-align: center;"><b>Aú (Rad)</b></p> <p>Wichtige Bewegung im Capoeira um auszuweichen oder Abstand zu gewinnen.</p> 	<p>Wichtig bei der Aú ist es eine Hand nach der anderen abzustellen.</p> <p>Während der Aú Körperspannung aufbauen und halten.</p> <p>Oberkörper mit der Bewegung mitbewegen.</p>	<p><b>Aú pequeno (Kleines Rad)</b></p>  <p><b>Aú giratório (Gedrehtes Rad)</b></p>  <p><b>Aú para Queda de Rins</b></p>  <p><b>Aú Reversão</b></p>  <p><b>Aú sem Mão</b></p>  <p><b>Aú Columna</b></p>  <p><b>Aú Helicoptero</b></p> 
<p style="text-align: center;"><b>Queda de rins (Fall auf die Nieren)</b></p> <p>Die Queda de rins ist eine Ausweich sowie auch eine akrobatische Bewegung.</p> 	<p>Wenn Queda de rins als Ausweichbewegung verwendet wird dann Beine zusammen.</p> <p>Der Oberarm bildet wie eine Stütze auf welchem der Oberkörper abgestützt werden kann.</p>	<p><b>Queda de rins als Schlag</b></p> 

# Armtechniken





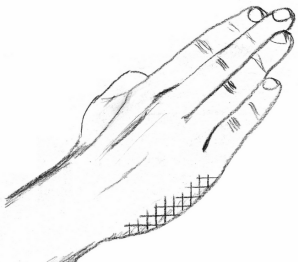




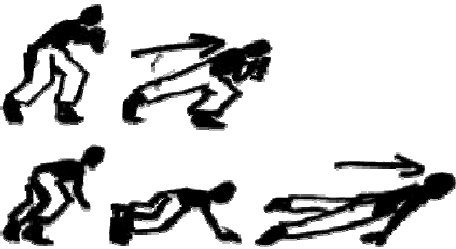
Bild / Armtechniken	Beschreibung	Variationen
<p><b>Asifixiante (Ersticken, Erdrücken)</b></p> 	<p>Balle mit der Hand eine Faust. Achte auf ein stabiles Handgelenk.</p>	
<p><b>Galopante (Gaoppierender)</b></p> 	<p>Bilde mit der Hand einen Hohlraum und schlage damit auf ein Ohr.</p> <p><b>Achtung: Beschädigt das Trommelfell.</b></p>	<p>Lass die Hand offen und zieh den Schlag durch wie eine Ohrfeige.</p>
<p><b>Godemi (God-damn)</b></p> 	<p>Balle eine Faust und schlage damit backhand auf den Kopf.</p>	
<p><b>Dedeira (Fingerstoss)</b></p> 	<p>Strecke die Finger nicht ganz aus. Bilde wie eine kleine Brücke und gib Spannung auf die Finger.</p> <p>Der Daumen wird auf die Handfläche gepresst und hat ebenfalls Spannung.</p>	
<p><b>Cutelo (Messer)</b></p> 	<p>Gib Spannung in deine Hand. Das Handgelenk wird zur Daumenseite angespannt.</p>	

Bild / Armtechniken	Beschreibung	Variationen
<p data-bbox="244 210 501 244"><b>Telefone (Telefon)</b></p> 	<p data-bbox="678 210 962 383">Bilde einen leichten Hohlraum mit den Händen und schlage diesen auf beide Ohren gleichzeitig.</p> <p data-bbox="678 423 962 555">Dies wird sein <b>Trommelfell beschädigen</b> und sein Gleichgewicht brechen.</p>	
<p data-bbox="244 564 501 598"><b>Palma (Palmstrike)</b></p> 	<p data-bbox="678 651 962 752">Öffne die Hand und schlage mit dem Handballen ins Gesicht.</p> <p data-bbox="678 792 935 860">Optimale Technik zur Selbstverteidigung.</p>	
<p data-bbox="220 954 528 987"><b>Cutevelada (Ellbogen)</b></p> <p data-bbox="220 1028 528 1061">Schlag mit dem Ellbogen.</p> 	<p data-bbox="678 1061 948 1193">Getroffen wird mit der Ellbogenspitze. Eignet sich als Nahkampftechnik.</p>	

# Kopftechniken

Bild / Kopftechniken	Beschreibung	Variationen
<p data-bbox="97 255 651 394"><b>Escorumelo</b></p> <p data-bbox="97 331 651 394">Dies ist ein Kopfstoss welcher von unten nach oben durchgeführt wird.</p> 	<p data-bbox="678 360 943 495">Bei dieser Bewegung befindet sich der Kopf unter dem Kinn des Mitspielers.</p> <p data-bbox="678 533 943 703">Dann kommt man mit Schwung nach oben und trifft mit der Schädeldecke auf das Kinn des Mitspielers.</p>	
<p data-bbox="217 815 531 846"><b>Cabeçada (Kopfstoss)</b></p> <p data-bbox="97 891 651 1025">Die Cabeçada ist eine effektive jedoch auch selten in der Roda anzutreffende Technik. Hier wird der Schlag mit dem Schädel durchgeführt.</p> 	<p data-bbox="678 869 943 1218">Während man in die Cabeçada geht sollte man das Gesicht oder den Kopf (von oben) schützen. Je nach Situation könnte eine Joelhada (Kniestoss) oder Cutevelada (Ellbogenstoss) kommen.</p>	

# Wurftechniken

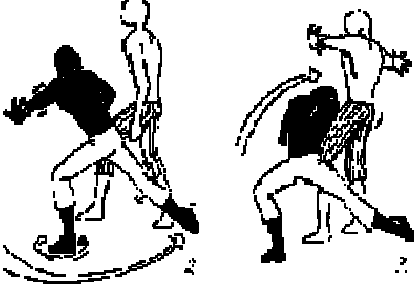


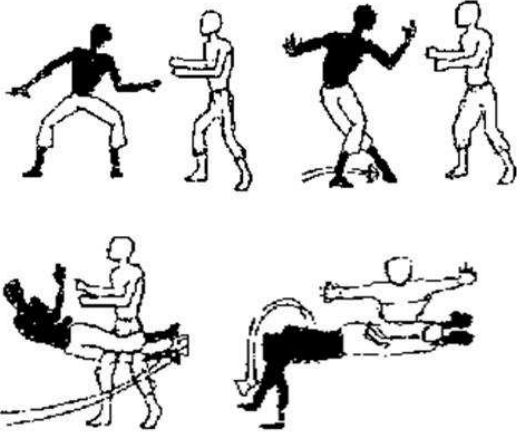
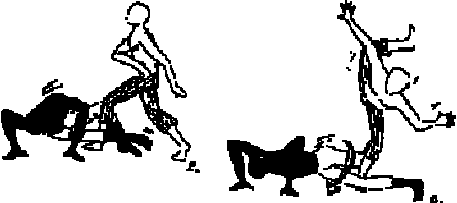
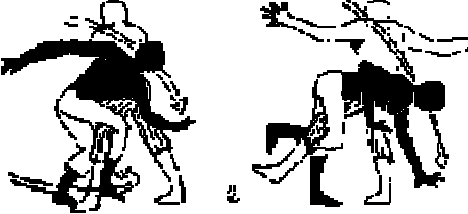
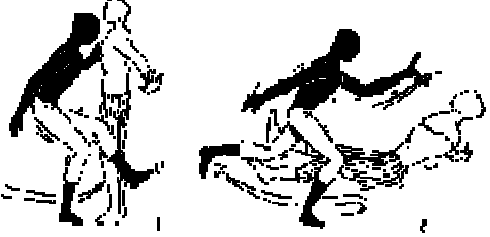

Bild / Wurftechniken	Beschreibung	Variationen
<p><b>Vingativa (Rachsüchtig)</b></p> <p>Bei dieser Bewegung versucht man das Gleichgewicht seines Mitspielers zu brechen um ihn umzuwerfen.</p> 	<p>Geht man in die Vingativa sollte man das Gesicht oder den Kopf (von oben) schützen. Je nach Situation könnte eine Joelhada (Kniestoss) oder Cutevelada (Ellbogenstoss) kommen.</p> <p>Man sollte auch mit einer Tesoura seines Mitspielers rechnen.</p>	
<p><b>Cruz (Kreuz)</b></p> <p>Diese Bewegung wird meist während einem Benção ausgeführt. Kann aber auch in anderen Gelegenheiten genutzt werden.</p> 	<p>Das Bein des Mitspielers sollte sich in der Grube zwischen Schulter und Arm befinden. Danach kann man sich nur noch aufrichten um den Mitspieler zu werfen.</p>	
<p><b>Arrastão (Ruck)</b></p> <p>Die Arrastão ist eine Wurftechnik.</p> 	<p>Bei dieser Wurftechnik werden die Beine des Mitspielers gepackt.</p> <p>Die Schulter wird nach vorne gedrückt und gleichzeitig zieht man an den Kniekehlen des Mitspielers.</p> <p>Nun wird gleichzeitig noch nach oben gezogen und nach vorne gelaufen.</p>	

Bild / Wurftechniken	Beschreibung	Variationen
<p data-bbox="252 210 496 241"><b>Tesoura (Schere)</b></p> <p data-bbox="108 286 639 353">Die Tesoura ist eine Wurftechnik welche aus vielen Bewegungen erfolgen kann.</p> 	<p data-bbox="679 309 962 443">Bei der Tesoura ist es wichtig so nahe wie möglich beim Mitspieler reinzuspringen.</p> <p data-bbox="679 483 951 719">Sobald man in der Tesoura ist sollte man den ganzen Körper in die Rotation miteinbeziehen um die maximale Kraft zu entfalten.</p>	<p data-bbox="1007 210 1347 241"><b>Tesourinha (kleine Schere)</b></p>  <p data-bbox="1007 472 1230 504"><b>Tesoura de frente</b></p> 
<p data-bbox="108 824 639 855"><b>Banda de Costa (Feger von der Seite)</b></p> <p data-bbox="100 909 647 1055">Die Banda de Costa ist eine Wurftechnik welche aus dem Stand ausgeführt werden kann oder wenn man ein Bein des Mitspielers mit den Armen gepackt hat.</p> 	<p data-bbox="679 891 967 1025">Bei der Banda de Costa wird ein Bein hinter das Bein des Mitspielers gesetzt.</p> <p data-bbox="679 1066 967 1267">Danach zieht man es zurück und gibt mit den Armen gleichzeitig Druck auf den Brustkorb des Mitspielers um ihn zu werfen.</p>	
<p data-bbox="153 1339 595 1370"><b>Rasteira (Beinfalle, Beinstellen)</b></p> <p data-bbox="100 1424 647 1626">Die Rasteira kann angewandt werden wenn sich der Mitspieler in einer Drehbewegung befindet. Diese Bewegung sollte man an höheren Capoeiristas oder an fremden Rodas vermeiden ausser man kann mit den Konsequenzen leben.</p> 	<p data-bbox="679 1346 967 1581">Hier ist es wichtig das Momentum zu finden. Die Rasteira ist eine Bewegung welche sanft ausgeführt wird, wie ein heisses Messer durch Butter schneidet.</p> <p data-bbox="679 1626 967 1727">Erzwungene Rasteiras schmerzen und bergen Verletzungsgefahren.</p>	

# Akrobatik


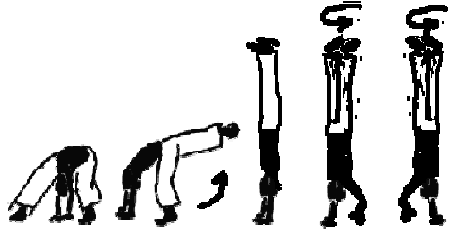


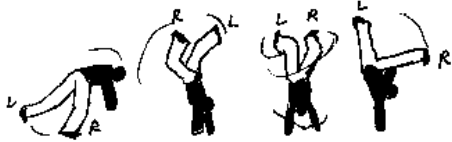

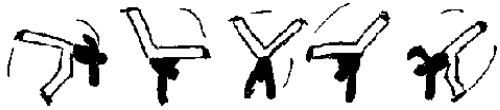


Bild / Akrobatik	Beschreibung	Variationen
<p style="text-align: center;"><b>Bananeira (Bananenstaude, Handstand)</b></p> <p>Der Handstand ist eine Grundbewegung in der Capoeira welche schnellstmöglich erlernt werden sollte.</p> 	<p>Mit Schwung nach oben sollte man versuchen sich auf beiden Armen stabil zu halten.</p> <p>Die Meisten machen den Fehler zu wenig Schwung zu holen oder machen ein zu starkes hohles Kreuz.</p>	<p><b>Pião em pino (Handstanddrehung)</b></p>  <p><b>Bananeira curvada</b></p> 
<p style="text-align: center;"><b>Aú Batido ( Ausgetretenes Rad)</b></p> <p>Das Aú Batido ist eigentlich eine Variation des Rades. Da es sich jedoch um eine eigenständige Bewegung handelt welche in sich selber Variationen aufweist wurde Sie einzeln aufgeführt.</p> 	<p>Eine Hand am Boden und Spannung halten um Stabilität zu gewinnen.</p> <p>Das Bein wird nun angezogen, Bein versuchen zum Brustkorb zu ziehen.</p>	<p><b>Aú Batido giratoria</b></p>  <p><b>Aú Batido auf dem Ellbogen</b></p>  <p><b>Aú Batido trocada</b></p>  <p><b>Aú Batido aus der Macacobewegung geht auch mit beiden Beinen.</b></p>  <p><b>Aú Batido mit beiden Beinen</b></p> 

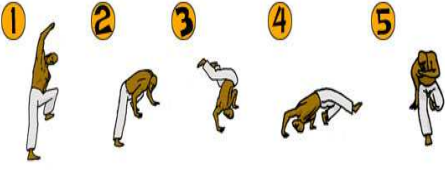








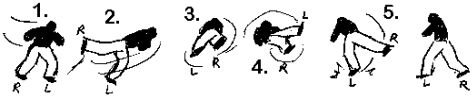


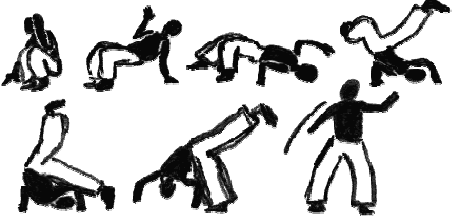

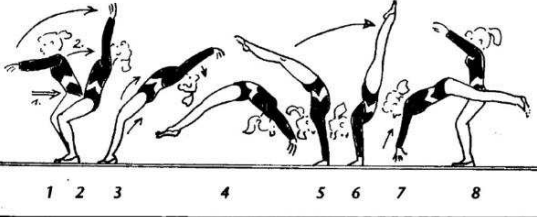
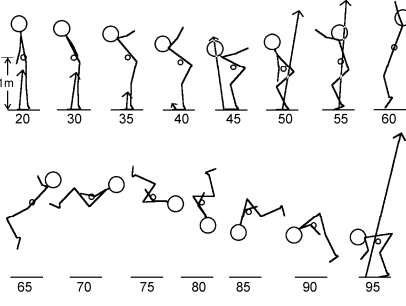
Bild / Akrobatik	Beschreibung	Variationen
<p><b>Queda de rins rotado (gedreht)</b></p> <p>Es handelt sich eigentlich um eine Variation der Queda de rins, wird jedoch nur zu akrobatischen zwecken eingesetzt.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schwung aufbauen</li> <li>2. Arm und Bein vorbereiten.</li> <li>3. Bein nach hinten werfen und den Arm wie bei der Queda de rins positionieren.</li> <li>4. Oberkörper ausdrehen und wider aufrichten.</li> </ol>	<p><b>Relogio (Uhr)</b></p> <p>from above</p>  <p>from the side</p> 
<p><b>Folha Seca (Trockenes Blatt)</b></p> <p>Eine sehr schöne und elegante akrobatische Bewegung welche gesprungen ausgeführt wird.</p> 	<p>Mit Anlauf wird ein Bein über den Kopf geworfen und ein leicht seitlicher „Salto“ ausgeführt.</p>	
<p><b>S-Dobrado (Doppeltes S)</b></p> <p>Die S-Dobrado ist eine sehr schöne akrobatische Bewegung welche man mit Schlägen oder weiteren akrobatischen Elemente verknüpfen kann.</p> 	<p>Das Gewicht während der Drehung nach vorne verlagern.</p> <p>Das schwingende Bein nicht zu weit schwingen sondern nach oben ziehen.</p> <p>Handwechsel bevor das Bein nach oben gezogen wird.</p>	<p><b>S-Dobrado mit Handstanddrehung</b></p>  <p><b>S-Dobrado mit Aú Batido</b></p>  <p><b>S-Dobrado mit Kopfstanddrehung</b></p> 
<p><b>Raiz (Wurzel)</b></p> <p>Dies ist eine akrobatische Sprungbewegung welche dem Parafuso ähnelt.</p> 	<p>Man springt wie beim Parafuso in die Bewegung, nur dass der Körper parallel zum Boden ist und der Kopf dem Mitspieler abgewendet wird.</p>	<p><b>Mariposa (Raiz mit angezogenen Beinen 360° Rotation)</b></p> 



Bild / Akrobatik	Beschreibung	Variationen
<p style="text-align: center;"><b>Macaco (Affe)</b></p> <p>Der Macaco ist einerseits eine akrobatische- sowie auch eine Ausweichbewegung. Sie zählt zu den typischen Capoeirabewegungen und sollte zu den ersten akrobatischen Elementen gehören welche man erlernt.</p> 	<p>Beim ausführen des Macaco sollte man der nach hinten gehenden Hand nachschauen.</p> <p>Um den Schwung besser verwerten zu können sollte man ein hohles Kreuz bilden sobald man in die Bewegung geht.</p> <p>Beim Erlernen der Bewegung kann man aus der Hocke starten und versuchen mit einem hohlen Kreuz hinter seine Hand zu springen.</p>	<p><b>Macaco em pé (Affe aus dem Stand)</b></p>  <p><b>Macaquinho (Äffchen)</b></p>  <p><b>Macao Reversão</b></p> 
<p style="text-align: center;"><b>Flick – Flack</b></p> 	<p>Beim Flickflack geht man in eine Hockstellung und lässt sich nach hinten „fallen“ als würde man auf einen Stuhl sitzen.</p> <p>Im letzten Moment springt man ab und streckt die Arme mit Spannung nach hinten aus.</p> <p>Wichtig sind auch hier das hohle Kreuz und der Schwung nach hinten</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Rückwärtssalto</b></p> 	<p>Beim Rückwärtssalto gilt es zu beachten das man nicht nach hinten springt sondern nach oben. Die Arme sollten den Schwung nach oben und hinten geben.</p> <p>Sobald man den höchsten Punkt erreicht hat zieht man die Beine zusammen und macht ein Packet, dies erzeugt die Rückwärtsbewegung.</p>	<p>Beim Rückwärtssalto gibt es hunderte Variationen. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Probiere es aus.</p> <p>(Gestreckt, nur 1 Bein gestreckt, Schraube einbauen etc.)</p>