

Capoeira, vechten, dansen of acrobatiek?

Capoeira: spectaculaire vechtsport

Door: Willem Janssen

Judo, boksen en karate. Deze sporten ken je wel. Het zijn vechtsporten. Maar er zijn er nog meer. Bijvoorbeeld capoeira (zeg: kapoewera). Sommige mensen denken dat capoeira een show is. Een show vol dans en acrobatiek. Maar naar mijn mening is capoeira een echte vechtsport. Met een bloedserieuze geschiedenis.

Vechten voor de vrijheid

Brazilië werd in 1500 een kolonie van Portugal. De Portugezen brachten slaven uit Afrika naar Brazilië. Die slaven moesten op het land werken. Zo verdienden de Portugezen veel geld. De slaven probeerden te ontsnappen. Soms lukte dat. Dan leefden ze in de enorme bossen van Brazilië. De vrije slaven bedachten een manier om zich te verdedigen. Dat was capoeira. Veel vrije slaven werden opnieuw gevangen. Zij leerden de anderen capoeira. Vooral de trappen met de benen waren belangrijk, want de meeste slaven hadden handboeien om. Langzamerhand werd capoeira een serieuze bedreiging voor de Portugezen. Slaven konden hierdoor ontsnappen!

Bloedserieus

Als je naar capoeira kijkt, dan lijkt het alleen maar een show. Maar dat is niet zo. Deze vechtsport heeft namelijk zijn geschiedenis in de slavernij. Veel slaven hebben door capoeira hun vrijheid bevochten. En dat zie je nog steeds terug. Want de keiharde trappen van de capoeïsta's wil jij niet tegen je hoofd krijgen!

Willem Janssen geeft sport op de PABO. Dat is de school voor juffen en meesters.

Willem Janssen laat zijn studenten regelmatig capoeira doen in de sportlessen.

Bij Capoeira kun je niet winnen

'Ik zit nu twee jaar op capoeira. Mijn spieren zijn heel sterk geworden. En ik ben superlenig.' Dit zegt Pepijn, negen jaar oud. Ook zijn broer Yuri van dertien zit op capoeira. Want of je jong of oud bent, meisje of jongen: het maakt voor deze sport niet uit.

Met elkaar spelen

'Bij capoeira speel je met elkaar en niet tegen elkaar,' vinden Pepijn en Yuri. 'Dus eigenlijk is het geen vechtsport. Het is meer een soort dans of acrobatiek.' En ze laten meteen zien wat ze bedoelen. Ze doen de *armada* voor. Yuri trapt, Pepijn duikt onder Yuri's been door, draait en geeft meteen een trap terug, waarna Yuri weer duikt en draait. Het is bijna een dans, waarbij de spelers om elkaar heen wervelen.

Altijd in beweging

Bij capoeira sta je nooit stil. Alle bewegingen worden gemaakt vanuit de basisbeweging *ginga* (zeg: *djinga*). Je linkerbeen gaat naar achteren, je rechterarm gaat voor je gezicht. Daarna zijn je rechterbeen en je linkerarm aan de beurt. Daarna komen er trappen en acrobatische trucs bij. Bij de *queda de rim* (zeg: *gedda djé him*) bijvoorbeeld, sta je op je hoofd, terwijl je met je benen een split maakt.

Verboden aan te raken

Capoeira is door de slaven in Brazilië bedacht. Elke dag trinden ze hun spieren. Maar vechten was verboden. Daarom bedachten de slaven iets slims: capoeira. Het was een dans en acrobatiek. Maar tegelijk was het ook een training. Door de eeuwen heen zijn de dans, de muziek en de acrobatiek van capoeira steeds belangrijker geworden. Zo belangrijk dat het tegenwoordig zelfs verboden is de andere speler aan te raken. 'Raak je elkaar aan, dan zeg je sorry en je geeft elkaar een hand. Je zorgt dat je weer kalm wordt en je begint opnieuw,' legt Pepijn uit.

Bijzondere muziek

Bij capoeira hoort muziek. Het belangrijkste instrument is de *berimbau*, een soort boog. Je tikt met een stokje tegen de snaar. Dit geeft een toonhoogte en een ritme. Spelers en publiek staan in een *roda* (zeg: *hoda*), een kring, en zingen en klappen mee met het ritme. In de *roda* spelen twee capoeïsta's. Daar showen ze samen hun mooiste trucs.

Winnen kan niet

'Ik vind capoeira geen vechtsport,' zegt Pepijn, 'want bij capoeira kun je niet winnen. Als je in de *roda* speelt, dan probeer je je beste trucs te showen. En je zorgt er ook voor dat de ander zijn knapste stunts kan laten zien.'