

## Boek van de maand: maart

door Lieke van Duin

### Capoeira, vechten of dansen?

Vanaf 7 jaar



**Capoeira, vechten of dansen?** is een opvallend mooi gemaakt fotoboekje over een sport die in Nederland steeds populairder begint te worden, een spel zonder winnaars of verliezers. Twee jongens, tien en elf jaar oud, vertellen over hun passie en over hun Braziliaanse *mestre*, hun leraar. Capoeira is net zo acrobatisch als *streetdance*, maar je doet het met een groep die in een kring staat. Steeds maken zich twee mensen uit de kring los om in het midden hun dans-act op te voeren, waarbij ze sterk op elkaar reageren en opgezweept worden door het zingen, klappen en musiceren van de groep.

Capoeira is afkomstig uit de slaventijd in Brazilië. Slaven op de plantages bedachten het om hun lichaam te trainen, zodat ze sterk genoeg zouden worden om te vluchten, het oerwoud in. Capoeiristas krijgen een capoeiranaam. Zo heten de twee jongens uit het boekje Japola en Japolin: de sterke en de lichte sprinkhaan. Achterin staan capoeiraliedjes in het Portugees en Nederlands.

Op de foto's, gemaakt in een Amsterdams park, is te zien dat

capoeira een stoere sport is voor zwart en wit, jongen en meisje, groot en klein. En of het nu aanvallen of ontwijken is, uitdagen of uitnodigen, spieren of hersens, het is spannend om te doen en spannend om naar te kijken!

Voor alle kinderen in de bso is capoeira een boeiend en leerzaam spel, maar met name kinderen die moeite hebben met stilzitten kunnen er helemaal van opleven. Er is een groeiend aantal *mestres* en capoeiragroepen in Nederland die les geven aan groepen kinderen. Op youtube zijn de jongens uit het boekje op diverse filmpjes aan het werk te zien. Tik in bij youtube: Japola & Japolin of: Japolin & Ravelito.

Renée Koldewijn & Dylan Ahern:  
**Capoeira, vechten of dansen?**, ISBN 978-90-813082-1-2, Mytable Amsterdam, € 17,50. Bestellen via [www.mytable.nl](http://www.mytable.nl).