



Dialog der Körper

10 Jahre brasilianische Kampfkunst beim Capoeira Rhein-Neckar e.V.

Von Lisa Grüterich

Kampfsport und Musik passen nicht zusammen? Wer das behauptet, der hat wohl noch nie von Capoeira gehört: Die brasilianische Kampfkunst lebt vom Zusammenspiel aus Kampftechniken, Tanz, Akrobatik, Rhythmus und Gesang.

Beim Capoeira Rhein-Neckar e.V. kann man diese spannende Sportart kennenlernen. Der Trainer Elton Lopes („Professor Nugget“ genannt) ist seit mehr als 25 Jahren Capoeirista. Gebürtig aus Vicentinópolis in Goiás, Brasilien, kam er vor zehn Jahren nach Heidelberg, um die damals noch kleine Heidelberger Capoeira-Gruppe zu übernehmen.

Mittlerweile ist der Verein auf über 100 Mitglieder aus allen Altersgruppen angewachsen. In der Capoeira-Akademie in Rohrbach trainieren sie zusammen mit Elton Lopes die verschiede-

nen Capoeira-Bewegungen: Tritte und Ausweichen, Würfe und Fußfeger, Radschlag und Kopfstand. Capoeira ist äußerst vielseitig.

„Capoeira ist ein intelligenter Kampf“, erklärt Lopes: „Es ist kein Kampf des Angriffs, sondern der Verteidigung.“ Tatsächlich ist Capoeira vor allem ein Dialog der Körper: Im Spiel geht es nicht darum, den Mitspieler mit einem Tritt zu treffen, sondern ihn zum Ausweichen zu bringen. Offensive und defensive Bewegungen gehen fließend ineinander über.

Das Capoeira-Spiel findet traditionell in der „Roda“ statt: einem Kreis klatschender, singender und musizierender Capoeiristas, in deren Mitte zwei Capoeiristas miteinander „spielen“. Verschiedene Instrumente wie Berimbau (ein Musikbogen), Trommel und Tamburin begleiten die Roda und bestimmen durch ihren Rhythmus die Art des Spiels.

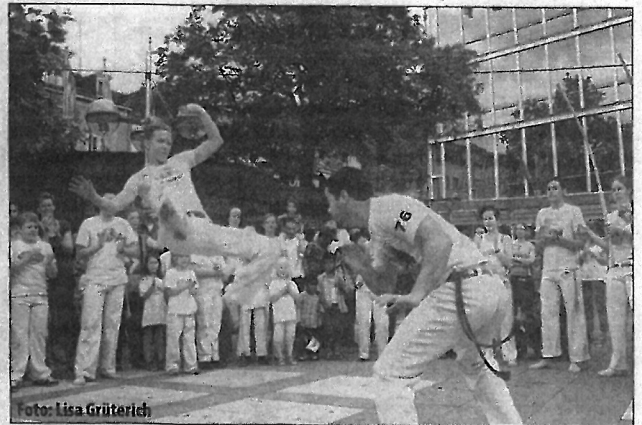


Foto: Lisa Grüterich

Das ist auch ein Grund, warum viele Leute die Capoeira zunächst für einen Tanz halten, statt für einen Kampfsport. Die fließenden Bewegungen, die Tritte, die zum Ausweichen zwingen, statt zu treffen, der Rhythmus und Gesang – all das scheint nicht ins Bild von einer „klassischen“ Kampfsportart zu passen. Doch vom „netten Schein“ darf man sich nicht täuschen lassen: Auch ein Capoeira-Tritt kann ordentlich Wumms haben. Die Kraft wird nur verschleiert.

sen die „Malícia“, die Kriegslust, die sich ein Capoeirista im Laufe seines Trainings zu eigen macht. Es ist diese spezielle Mischung, die Capoeira zu etwas Besonderem macht und die Heidelberger Capoeiristas so für ihren Sport begeistert.

Neugierig geworden? Weitere Infos gibt es unter: www.capoeira-heidelberg.de

Dort finden Sie auch die aktuellen Trainingspläne.

ANZEIGE

Schmidts Aktionsküche

Schnitzel-Liebe

- 223 Paniertes Zucchini-Schnitzel mit Schmortun, Thymian-Kartoffelpüree und Pestosauce 9,50
- 224 American Crispy Chicken mit Mango Chutney & Basmati-Reis 11,90
- 225 Piccata Milanese vom Schwein, Spaghetti und Napolisauc 11,90
- 226 XL Schnitzel vom Schwein mit Bratkartoffeln und Salatbouquet 9,90
- 227 Original Wiener Schnitzel vom Kalb mit Pommes frites 16,90
- 228 Französisches Cordon Bleu (mit Schinken und Käse gefülltes Schweineschnitzel) in Rahmsauce mit Kroketten 12,90

Di-So ab 9:30 Uhr für Sie da

Schmidts

HAUPTSTRASSE 187 | DIREKT AN DER HEILIGEISTKIRCHE | 69117 HEIDELBERG

Das Verschleiern ist schon in der Geschichte der Capoeira begründet. Die Kampfkunst wurde um 1700 von afrikanischen Sklaven in Brasilien entwickelt. Ihnen war das Kampftraining verboten, deshalb fügten sie zur Tarnung tänzerische Elemente und Musik hinzu. So konnten sie sich gegen die Aufseher zur Wehr setzen. Heute wird der „Kampftanz“ nicht mehr allein zur Selbstverteidigung praktiziert. Kraft und Ausdauer, Flexibilität und Gleichgewicht, Koordination und Aufmerksamkeit stehen im Zentrum des Trainings.

Zusätzlich wird – mehr als in anderen Kampfsportarten – das Rhythmusgefühl verbessert, die Kreativität und die Fähigkeit zur Improvisation. Nicht zu verges-

In diesem Jahr feiert der Capoeira Rhein-Neckar e.V. sein 10. Jubiläum.

Aus diesem Anlass wird es vom 20. bis 23. Juni einen großen Capoeira-Event in Heidelberg geben, mit vielen Gästen aus dem In- und Ausland, öffentlichen Capoeira-Shows und mehr.