

ELEGANTER SPORT AUS BRASILILIEN

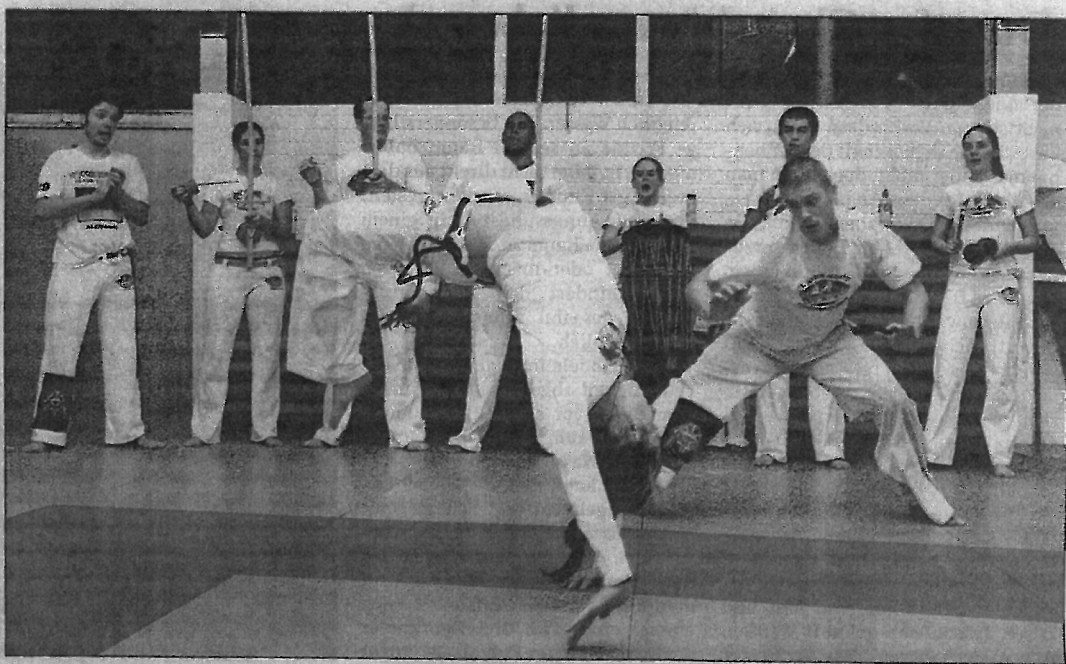
Capoeira: Die tanzenden Kämpfer

Heidelberg hat sich innerhalb der letzten zehn Jahre zu einer Capoeira Hochburg entwickelt. Mittlerweile stellt die Neckartal-Perle die aktuelle Weltmeisterin.

von Frank Schuster

Ein Kreis von 20 Leuten, schnelle Bewegungen, elegante Körperbeherrschung zu rhythmischen Klängen und Gesang. Capoeira – das ist Kampfsport, Akrobatik und Musik in einem. Nicht so sehr Tanz, wie viele glauben“, konstatiert Fabian Kiepe, seit acht Jahren Capoeirista, „dennoch haben Zwei-Kampf und Paar-Tanz jede Menge Berührungspunkte“. Der angehende Grundschul-Pädagoge zählt zum Trainerstab der Heidelberger Capoeirista, ist zuständig für die Ausbildung von Kindern und Anfängern. Die Trainings-Bedingungen in Heidelberg sind ideal“, so Kiepe, „wir haben mit 'Professor Nugget', einer der anghöchsten Meister Europas, einen erstklassigen Lehrer“.

Bestes Beispiel für „Professor Nuggets“ Trainer-Kompetenz sind die Erfolge von Lila Sax, der amtierenden Weltmeisterin in ihrer Klasse. Für Sax, die vor zehn Jahren mit Capoeira begann war es die Kombination aus Musik, Kampf und Lebensphilosophie, die den Reiz am Capoeira ausmachte. Lebensphilosophie in so weit, dass ein Capoeirista kein Prahler ist, sondern barfuß den direkten Kontakt zum Boden behaltend, seine Fähigkeiten vor dem Gegner verhehelt. Darüber hinaus ist ein Ca-



Lila Sax (Mitte) beim Training im Jukadio. Mit ihr im Kreis „Chapéu de Couro“ alias Fabian Kiepe (rechts). Foto: vaf

poeirista dazu angehalten, nicht zu rauchen oder zu trinken, sondern einer vorbildlichen Lebensweise zu fröhnen. Vor allem dann, wenn Schüler oder Lehrer in der Nähe sind. „Man geht aufmerksamer durch das Leben“, so Sax die auch beruflich in der Jugend-Betreuung tätig ist, „seitdem ich Schüler habe, fällt es mir nicht mehr ein, bei Rot über eine Ampel zu gehen.“

Entwickelt wurde Capoeira von den afrikanischen Sklaven Brasiliens. Sie schufen eine Möglichkeit, sich unauffällig in Selbstverteidigung zu schulen. Das „tänzerische Element“ sollte vermeiden, dass eine Ansammlung Capoeiristi von ihren

Aufsehern gesprengt würde. Aus diesem Grund wurde der musikalische Aspekt zu einem tragenden Element. Darüber hinaus bekam jeder Kämpfer einen Capoeira-Namen. Fabian Kiepe ist beispielsweise „Chapéu de Couro“, zu deutsch Lederhut. „Die Staatsmacht konnte bei Verhören keine Ergebnisse erzielen, während der Capoeirista nicht gezwungen war zu lügen, wenn er sagt, er und 'Kokosnuss' hätten trainiert.“ Diese Tradition hat sich bis heute erhalten. „Lederhut“ ist vielen seiner Gegner nur unter diesem Namen bekannt.

Im Training werden sämtliche Kommandos auf portugiesisch gegeben. Laut „Tribao“ ein schöner Nebeneffekt. „Auf diese Weise konnte ich mir in meiner vierjährigen Trainingszeit ganz ohne Vokabelheft einen beträchtlichen Portugiesisch-Wortschatz aneignen.“ „Tribao“ hat auch seine dreijährige Tochter zum Training mitgebracht. Sie ist laut Meinung aller Anwesenden begeistert von Capoeira und mit drei Jahren eine der Jüngsten. Wem sich jetzt die Frage stellt, ob Kleinkinder und Kampfsport eine gute Mischung abgeben, sei gesagt, dass vor allem Koordination und Rhythmusgefühl, somit die musikalische Entwicklung des Kindes geschult werden. „Beim Capoeira kommt der eigentli-

che Körperkontakt durch Schläge und Tritte erst bei den wirklich Fortgeschrittenen zum Einsatz“, formuliert Michael Krenbauer, der vor zehn Jahren Capoeira in Heidelberg ins Leben rief, die Zielsetzung des Sports. Der Rhythmus, angegeben durch die traditionellen Instrumente, wie den Berimbau, die Arabaque oder den Bandoiro bestimmen das Tempo und somit die Aggressivität. „Wem das Tempo der Musik zu hoch ist“, so

Krenbauer, „der geht dann besser nicht in den Kreis“.

Musik bestimmt das Tempo

Info: Capoeira wird in Heidelberg für Kinder

in der IGH-Gymnastikhalle (Baden-Badener Str. 14) sowie im Tribu del Mar (Alte Eppelheimer Str. 50) angeboten. Im Haus der Jugend (Römerstr. 87) findet ebenfalls ein Kinder-Training statt, das mit einem Unkostenbeitrag von 5,50 Euro pro Quartal die finanziell günstigste Einstiegsvariante ist. Erwachsene trainieren im Tribu del Mar und im Jukadio (Im Bosseldorn 9 in Rohrbach) unter Leitung von Professor Nugget. Lila Sax leitet das Training in Schwetzingen im Go In (Kolpingstr. 2), im WT-Trainingszentrum (Carl Benz Str. 15) und in Mavo's Racketclub sowie im „Die roten Flügel“ (Hasenpfad 4) in Plankstadt. Weitere Infos: www.capoeira-rhein-neckar.de.

SPORTTERMINE IN DIESER WOCHE

Fußball

Dritte Liga, Samstag, 14.30 Uhr: SV Sandhausen – FC Ingolstadt (Hartwald-Stadion Sandhausen). Nach zuletzt vier Unentschieden und einer Niederlage könnte der SV Sandhausen mit einem Sieg den Kontakt zur Spitzengruppe wahren.

Eishockey

DEL, Donnerstag, 19.30 Uhr: Adler Mannheim – Hannover Scorpions (SAP Arena).

Dienstag 19.30: Adler Mannheim – Krefeld Pinguine (SAP-Arena). Die Spiele gegen Hannover und Krefeld sollten trotz der Formschwankungen der letzten Wochen eine klare Sache für die Adler sein.

Basketball

ProA, Sonntag 17 Uhr: USC Heidelberg – BG Karlsruhe (Olympiastützpunkt). Der USC geht mit einem Auswärtserfolg (98:90 in Jena) im Rücken ins Baden-Derby. frs