

Frauen spielen auch gern gegen Männer

Von unserem Redaktionsmitglied
Ralph Adameit

Zwei Personen in weißer Kleidung mit einem Gürtel sehen sich einander an, weichen sich aus, um dann im nächsten Moment den Gegenüber mit einer Hand- oder Fußbewegung anzugreifen.

Scheinbar jedenfalls. Denn die beschriebene Szene schildert keinen Kampf und auch keine Kampfsportart wie etwa Judo, sondern Capoeira. So heißt die Kampfkunst, die Lila Sax seit zwei Jahren in Schwetzingen unterrichtet. Und in der sie die zu den Besten auf der Welt zählt. Die amtierende Weltmeisterin sicherte sich erst vor wenigen Wochen im portugiesischen Porto den Europameistertitel.

Das auffälligste Merkmal ihres Sports nennt die Heidelbergerin selbst: „Wir sprechen bei Capoeira nicht von kämpfen. Wir spielen es“, erklärt die 27-Jährige gebürtige US-Amerikanerin, die diesen in Brasilien entwickelten Kampftanz zum ersten Mal in Deutschland kennengelernt hat. Als sie 17 Jahre alt war, zog ihre Familie von Neuseeland nach Heidelberg, wo ihr Vater einen Ruf vom Süd-Asien-Institut der Universität erhalten und angenommen hatte. Lila Sax besuchte damals die

elfte Klasse der Internationalen Gesamtschule und kannte natürlich kaum jemanden in ihrer neuen Heimat. Ein Klassenkamerad nahm sie mit zu ihrem ersten Capoeira-Training. „Es war die Verbindung von Musik und Kampf, die mich sofort fasziniert hatte“, so Sax, die vorher Kickboxen trainiert hatte. Doch dieser Sport war ihr zu wettkampforientiert. „Bei Capoeira ist weniger der Wettkampf das Ziel, sondern es geht um das Spiel an sich. Capoeira ist nicht kompetitiv, sondern kooperativ.“ Ihre Wortwahl kommt nicht von ungefähr. Lila Sax hat Sozialarbeit studiert und ist seit anderthalb Jahren in der Kinder- und Jugendarbeit der Arbeiterwohlfahrt (Awo) Rhein-Neckar tätig, schult dort die ehrenamtlichen Helfer für Ferienfreizeiten.

Gut geeignet für Kinder

Doch zurück zu Capoeira, genauer Abadá-Capoeira. Dies ist der Stil, dem sich die Ladenburgerin verschrieben hat. Hier werden beide Hauptrichtungen der Kampfkunst, die traditionelle Capoeira Angola und die modernere Variante Capoeira Regional miteinander verschmolzen. Dass Capoeira ein besonderer Sport ist, wird schon daran deutlich, dass es keine „klassischen“ Einteilungen wie etwa nach Gewichtsklassen gibt; eine Trennung nach Geschlechtern findet ebenfalls nicht statt – Frauen spielen auch gegen Männer. Die Organisation steckt hierzulande allerdings noch in den Kinderschuhen: „Es gibt in Deutschland einzelne Vereine, aber keinen Dachverband“, berichtet Sax.

In Brasilien ist das anders, wo Capoeira sehr populär ist. Insgesamt zwei Jahre hat Lila Sax dort gelebt und ihre Fähigkeiten verfeinert. Für die 27-Jährige ist Capoeira mehr als nur ein Hobby, fast schon eine Lebenseinstellung: „Es ist eine Art Frage- und Antwort-Spiel, das spielerisch abläuft. Und wenn Du mal auf dem Boden liegst, musst Du wieder aufstehen.“

Ihre Faszination für Capoeira möchte sie auf den Nachwuchs



Lila Sax (27) und Jonas Holl (16, aus Schwetzingen) beim Capoeira-Training im WT-Trainingszentrum in Schwetzingen. BILD: RAD

Hintergrund

■ Afrikanische Sklaven entwickelten während der **Kolonialzeit** in Brasilien Capoeira zur Tarnung, um ihre Kampfkraft zu stärken, ohne Aufsehen zu erregen.

■ **Zentrale Elemente** sind Tritte, Ausweichbewegungen, Finten und Akrobatik, gepaart mit Musik.

■ Gespielt wird Capoeira in einem **Kreis** (portugiesisch „roda“).

■ Außen am Kreis wird **Musik**

gemacht, geklatscht und gesungen, innen befinden sich die zwei Capoeiristas, wie die Spieler genannt werden.

■ Die **wichtigsten Bewegungen** heißen caçepada (Kopfstoß) und rasteira (Fußfeg).

■ Auch wenn eine **Jury** Punkte verteilt, steht der Sieg bei Capoeira nicht im Vordergrund, sondern das Spiel an sich.

■ Wie in den asiatischen Kampfkünsten gibt es auch ein **Graduationssystem** in Form von farbigen Kordeln.

■ Allerdings werden keine Prüfungen abgelegt; stattdessen entscheidet der Lehrer beziehungsweise Meister, welche Graduierung der Schüler verdient. Hierbei wird nicht nur technisches Können bewertet, sondern unter anderem auch die **musikalischen Fähigkeiten**. rad

übertragen. Sax unterrichtet im WT-Trainingszentrum (Scheffelstraße 55). Dass es ihren Schützlingen großen Spaß macht, zeigt sich beim Trainingsbesuch. „Ich habe vor anderthalb Jahren einen neuen Sport gesucht und habe gleich Gefallen an Capoeira gefunden. Das ist eben was ganz anderes“, strahlt die 16-jährige Lena Meyer-Dittlingdorf noch ganz

außer Atem von den letzten Übungen. „Versucht nicht, so viele Tritte zu machen“, mahnt Lila Sax. Denn zwar werden auch bei Capoeira Wertungen in Form von Punkten verteilt, doch die Jury achtet mehr darauf, wie beide Spieler zusammen agieren. Natürlich hofft Lila Sax, dass die Zahl der Capoeira-Anhänger in Deutschland wächst. Denn bei aller

Tanzkunst ist Capoeira dennoch körperlich anstrengend. „Kinder können sich bei Capoeira intensiv mit sich selbst und ihrem Körper auseinandersetzen. Sie können, aber auf spielerische Art und Weise, Grenzen ausloten – auch das ist eine Auseinandersetzung mit Gewalt“, wirbt die sympathische Capoeirista für ihren Sport.

KURZ NOTIERT

Wir gratulieren! Heute feiert Wilhelmina Schmid, Breslauer Straße 36, ihren 83. Geburtstag. Morgen, Sonntag, feiert Anna Nothof, Marstallstraße 49/F, ihren 84. Geburtstag. Wilhelm Ueltzhöffer, Hirschbrunnenweg 65, seinen 80. Geburtstag. Dr. Ali Akbar Firouzabadi, Zähringerstraße 1, seinen 79. Geburtstag. Koray Tanyeri, Kurfürstenstraße 61, seinen 76. Geburtstag. Friedel Hoffmann, Grenzhöfer Straße 20, ihren 75. Geburtstag. Horst Dietrich, Hoher Weg 18, seinen 72. Geburtstag und Hannelore Leigh, Augustastraße 8/A, ihren 72. Geburtstag.

Luxor-Kino. (06202/27 03 07) Double Feature: Fast & Furious Five + Pirates of the Caribbean - Fremde Gezeiten 3D (Sa 21.15). Fast & Furious Five (Sa 16.45, 21.15, So 21.15). Löwenzahn – Das Kinoabenteuer (Sa 14.45, So 11, 14.45). Pirates of the Caribbean – Fremde Gezeiten 3D (Sa 15.15, 18, 20.45, 23.30, So 15.15, 18, 20.45). Rio 3D (Sa/So 13.30). Thor (Sa 23.30). Wasser für die Elefanten (Sa 19, So 16.45, 19). Winnie Puuh (Sa/So 13).

Jahrgang 1931/32. Treffen am Dienstag, 31. Mai, ab 15.30 Uhr im Gasthaus „Grüner Baum“.

Jahrgang 1936/37. Das Treffen am Donnerstag, 2. Juni, (Christi Himmelfahrt) entfällt. Dafür findet am Freitag, 3. Juni, ein kleiner Ausflug zum Grenzhof statt. Treffpunkt für Autofahrer ist um 14.30 Uhr am Bahnhof (Mitfahrgelegenheit), die Radfahrer treffen sich ebenfalls um 14.30 Uhr am „Frankeneck“.

Sängerbund. Morgen unternehmen die Chorgruppen des Sängerbundes einen Familien-Sonntagsausflug in die Pfalz. Der Bus steuert das Naturfreundehaus Rahnenhof an, das Ausgangspunkt für eine Rundwanderung sein wird. Abfahrt des Busses um 10.30 Uhr am Neuen Messplatz. **TV 1864 – Abt. Wandern.** Morgen, 8 Uhr, Abfahrt am Bahnhof zum Gauwandertag in Hemsbach.

Schwetzingen Festspiele. Rokokotheater, Sa 20 Uhr, So 19 Uhr, „Takács Quartet“ spielt Schubert.

Sonderführungen. Schloss: So 10.45 Uhr, „Das Leben bei Hofe“, Führung über den Alltag der Schlossbewohner. – Schlossgarten: So 14.30 Uhr, „Von der Lust am Wandeln“, klassische Gartenführung. So 16 Uhr, „In seymem Paradiese Schwetzingen“, Führung durch das