



Weniger ein Kampf gegeneinander, vielmehr ein Dialog miteinander: Im Capoeira-Spiel gehen Angriff, Ausweichbewegung und Gegenangriff fließend ineinander über. Fotos (2): Peter Dorn

Ein Wiegeschritt von rechts nach links, etwas Schwung geholt – und schon fliegt er in hohem Bogen durch die Luft: Wenn Christian Mitrovic zum Sprungtritt ansetzt, sollte sein Gegenüber lieber schnell den Kopf einziehen, sonst kann es Tränen geben. Dabei ist es kein Karate oder Taekwondo, was der 17-Jährige hier mit so viel Energie und Schlagkraft vorführt: Die Kick-Kombination nennt sich „Armada com Martelo“ und gehört zu Christians Lieblingsportart, der brasilianischen Kampfkunst Capoeira.

Seit etwas über vier Jahren trainiert Christian („Arame“ mit Capoeira-Spitznamen) beim Verein „Abadá Capoeira Heidelberg“. Zuvor war er einige Jahre beim Kickboxen aktiv, hat aber der Schule wegen damit aufgehört. Und weil es ihm irgendwann zu langweilig wurde. Immer nur schlagen, treten, schlagen, treten: „Das war mir einfach zu einseitig“, erklärt Christian. Zufällig hat er dann über einen Bekannten Capoeira kennengelernt. Und war gleich fasziniert von den ungewöhnlichen Bewegungen. „Ich habe mir den Grundschrift – die Ginga – angeschaut und mich gefragt: Wie kann diese Hin-und-Her-Bewegung zu einem Kampfsport gehören?“

Es war dieser etwas andere, einzigartige Kampfkunst-Ansatz, der Christian damals fasziniert hat. Und der ihn bis heute begeistert. Zwei bis drei Mal pro Woche kommt er in die Capoeira-Akademie in Heidelberg-Rohrbach, um gemeinsam mit seinem Trainer Elton Lopes (genannt „Professor Nugget“) die vielen verschiedenen Capoeira-Techniken zu üben: Rundtritte und Ausweichbewegungen, Würfe und Fußfeiger, Radschlag mit oder ohne Hände und Kopfstand. „Es gibt viel mehr Kombinationsmöglichkeiten als in anderen Kampfsportarten“, sagt Christian: „Das ist fast eine Wissenschaft für sich.“

Und mit den Bewegungen ist es nicht getan. Auch das Erlernen der Instrumente und der Gesang gehören zum Training dazu. Denn Capoeira findet traditionell in der sogenannten „Roda“ statt, einem Kreis klatschender, singender und musizierender Capoeiristas, in deren Mitte zwei Personen miteinander „spielen“. Dabei geht es nicht primär darum, den Mitspieler mit einem Tritt zu treffen, sondern ihn zum Ausweichen zu bringen. Offensive und defensive Bewegungen gehen immer fließend ineinander über. „Capoeira ist ein intelligenter Kampf“, erklärt der Trainer Elton Lopes: „Es ist kein Kampf des Angriffs, sondern vor allem der Verteidigung.“

Das ist auch ein Grund, warum viele Leute Capoeira zunächst eher für einen Tanz halten als für einen Kampfsport. Die fließenden Bewegungen, die Tritte, die zum Ausweichen zwingen anstatt zu treffen, der Rhythmus und Gesang – all das scheint nicht so recht ins Bild von einer „klassischen“ Kampfsportart zu passen. Doch vom „netten Schein“ darf man sich

nicht täuschen lassen: Hinter einem Capoeira-Tritt könne sich schon mal eine Kraft von über 800 Kilogramm verbergen, weiß Christian Mitrovic. „Ich finde es total faszinierend, dass man eine Kampftechnik so verstecken kann, dass jeder sie für einen Tanz hält.“

Das Verstecken und Verschleiern ist ein wichtiger Aspekt in der Geschichte der Capoeira. Die Kampfkunst wurde um 1700 in Brasilien entwickelt, von afrikanischen Sklaven, die auf den Zuckerrohrplantagen arbeiten

mussten. Ihnen war das Kampfttraining eigentlich 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

Die versteckte Kraft

Es sieht aus wie ein Tanz, doch es ist eine Kampfkunst aus Brasilien: Capoeira ist ausgesprochen vielseitig. / Von Lisa Grüterich



**Zeit
Jung**

Eure Zeitung – Eure Themen – Eure Meinung

„Jeder nimmt das mit, was er am meisten braucht“

Die deutsche Capoeira-Meisterin Lila Sax im Interview

➤ **Wie bist du zur Capoeira gekommen?**
Ein Freund hat mich damals zum Capoeira-Training mitgenommen. Dort haben alle Musik gespielt und gesungen. Ich habe gleich ein Instrument in die Hand gedrückt bekommen und fand das toll!

➤ **Was muss man mitbringen, um ein guter Capoeirista zu werden?**

Willenskraft. Mehr braucht es eigentlich nicht. Man muss nicht besonders stark oder gelenkig sein. Jeder kann gut Capoeira spielen, solange er bereit ist, viel zu trainieren und den Ehrgeiz hat, seine selbst gesteckten Ziele zu erreichen.

➤ **Warum ist Capoeira besonders gut für Kinder und Jugendliche geeignet?**

Das Besondere ist die Mischung aus Kampf, Musik und Akrobatik. Gerade die rhythmische Förderung der Koordination ist für Kinder besonders wichtig. Außerdem können sie aus der Capoeira genau das mitnehmen, was sie am meisten brauchen: Wer eher langsam ist, wird schneller, wer sich nicht so gut konzentrieren kann, wird aufmerksamer. Capoeira ist ganzheitlich, es beeinflusst das komplette Leben.

➤ **Du warst 2004 in Fortaleza/Brasilien und hast Kinder aus Armutsvierteln trainiert. Was bedeutet Capoeira für die Kinder dort?**

Für viele ist Capoeira der einzige Ausweg aus der Armut. Sie bekommen keine gute Bildung und haben es schwer, später einen guten Job zu finden. Durch die Capoeira lernen sie: Wenn du dich anstrengst und regelmäßig trainierst, bekommst du eine Chance. Sie können zum Beispiel als Capoeira-Trainer in einer Schule, im Fitnessstudio oder sogar in Europa arbeiten.



Die Deutsche Capoeira-Meisterin Lila Sax beim Sprungtritt. Foto: Lisa Grüterich

➤ **Du hast vor Kurzem zum 5. Mal die Deutschen Capoeira-Meisterschaften gewonnen. Was ist dein nächstes Ziel?**
Die Weltmeisterschaften 2013! Und nächstes Jahr in meinem Hochzeitskleid Capoeira zu spielen.

➤ **Info:** Lila Sax gibt Capoeira-Unterricht für Kinder und Jugendliche in Schwetzingen. Infos gibt's unter www.capoeira-schwetzingen.de

➤ **Info:** Die Capoeira-Akademie Heidelberg ist in der Redtenbacherstr. 6 in Heidelberg-Rohrbach. Weitere Infos unter www.capoeira-heidelberg.de

„Capoeira ist beinahe schon eine Lebensphilosophie“, berichtet Christian „Arame“ Mitrovic, hier zu sehen beim Capoeira-Tritt „Pisão“.