

Ferienspiele: AWO bietet Capoeira-Workshop an / Europameisterin Lila Sax vom Elan der Kinder begeistert

In der „Roda“ um 360 Grad gedreht

LEUTERSHAUSEN. Ein ungewöhnlicher Rhythmus aus metallischen Zupflauten, kraftvollen Gesängen und treibendem Händeklapper dringt aus dem Jugendhaus am Leutershausener Sportzentrum. Drinnen stehen fünf Kinder zwischen acht und zwölf Jahren und drei Erwachsene im Kreis. Lila Sax, eine sportlich weiß gekleidete, barfußige Frau, erzeugt die merkwürdig mitreißenden Laute mit einem Stöckchen, das sie auf die lange Stahlsaite eines Holzbogens schlägt und ein ausgehöhlter Kalebassenkürbis verstärkt den Klang des „Berimbau“.

Jetzt zeigen die Kinder, die im Rahmen des Ferienspieltermins der Arbeiterwohlfahrt (AWO) am dreistündigen Capoeira-Workshop teilgenommen haben, was sie bei der zweifachen Europameisterin Lila Sax gelernt haben. Und das ist ganz erstaunlich, wie Ingrid Scholz findet. Als die Vorsitzende der Leutershausener AWO-Ortsgruppe von den Capoeira-Kursen hörte, die Sax, die bei der AWO-Kreisstelle für Jugend zuständig und eine Meisterin dieser brasilianischen Kampfsportart ist, habe sie diese auch hier bekannt machen wollen.

Den „Armada“ gelernt

Im Gegenzug haben die Hirschberger Kinder die Capoeirista überrascht. „Sehr gut, ihr könnt stolz auf euch sein!“, beschließt sie fast jeden Trainingsabschnitt. Sie habe schon Gruppen mit 15 Kindern gehabt, die nicht so laut gesungen hätten. Die sechs Basiselemente, Schritte, Tritte, Rad und sogar Handstand, haben sie im Nu drauf gehabt, dazu das Klatschen und Singen. Wofür andere eine Stunde brauchten, haben die Kinder in 20 Minuten geschafft. So haben sie als erste Gruppe sogar noch den „Armada“ gelernt, einen



Der dreistündige Capoeira-Workshop, den die AWO bei den Ferienspielen organisierte, traf nicht nur bei den Kindern auf große Begeisterung. Auch Trainerin Lila Sax (links) war mit Schwung bei der Sache.

BILD: GUTSCHALK

Tritt mit 360-Grad-Drehung, den die meisten sonst gar nicht schaffen. Sie haben auch eine mitreißende und fordernde Lehrerin – die auch Etikette verlangt: Wenn zwei Kämpfer in die „Roda“ treten, so heißt die kreisförmige „Horde“, dann beginnen sie ihr „Spiel“ mit einem Ritual, einander gegenüber in der Hocke sitzend, sich anblickend und dann ein Rad schlagend.

Sax spielt den Berimbau, singt in einer ähnlich durchdringenden Kopfstimme vor und die Horde antwortet: „Pala na -e, pala na -e, pala na“. Belana (10) und Hannes (12),

die jetzt in der Roda spielen, haben das Wechselspiel aus Tritten, Ducken, Radschlägen und Bodenrollen schon richtig gut raus. Freiwillig und paarweise sollen die Kinder abwechselnd in den Kreis treten und sie tun es.

Zu verbessern gibt es immer etwas. Langsam und kontrolliert sollen die Bewegungen sein. „Nicht auf den Boden schauen!“, mahnt sie die jungen Capoeiristas. Und erklärt: Den Kopf hochzuhalten, den Blick nach vorn und einander in die Augen zu schauen, sei eine der wichtigsten Sachen im Leben. In der All-

Fakten zu Capoeira

■ Capoeira ist eine **brasilianische Kampfkunst** – entwickelt und als Tanz getarnt von afrikanischen Sklaven in Brasilien um 1700.

■ **Koordination, Ausdauer, Flexibilität und Rhythmus** werden bei diesem umfassenden Training verbessert.

■ **Lila Sax**, alias „Graduada Lilás“, macht seit über zehn Jahren Capoeira. Sax ist dreifache Deutsche und zweifache Europameisterin.

■ Bei **Capoeira Rhein-Neckar e.V.** in Schwetzingen trainiert sie alle Altersgruppen. Demnächst soll es auch ein Capoeira-Angebot an der Bergstraße zwischen Schriesheim und Weinheim geben.

■ **Weitere Informationen** gibt es unter www.capoeira-schwetzingen.de oder www.capoeira-heidelberg.de.

tagskommunikation hätten wir uns angewöhnt auf den Boden zu schauen. Es mal anders zu machen, sei super ungewöhnlich, aber Chackie Chan, die Kampfsportikone, habe einen Fußtritt im Blick seines Gegners erkannt.

Dass der brasilianische Capoeira kein Tanz ist, sondern ein Kampf und dass dieser nicht gekämpft wird, sondern gespielt, darauf legt die grün-lila begürtelte Capoeirista Wert. Für heute ist das Spiel vorbei, also „Hand geben, in die Augen gucken, vielen Dank, hat mich gefreut!“

meh