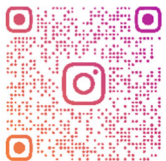


Jahresbericht 2023



Web: www.capoeira-karlsruhe.de



CAPOEIRAKARLSRUHE

Instagram: www.instagram.com/capoeirakarlsruhe



Facebook: www.facebook.com/abadakarlsruhe

Kontakt:

Geschäftsstelle

Telefon: +49 724 93871032

Email: info@capoeira-karlsruhe.de

Vorstand

Andrea Nestl (Graduada Tapioca)

Mobil: (+49) 15735377981

Capoeira Karlsruhe e.V.

Odenwaldstraße 3, 76297 Stutensee

VR 103675 – Amtsgericht Karlsruhe

Sparkasse Karlsruhe – IBAN: DE22 6605 0101 0108 1699 05

Inhalt

Vorwort	2
Wie Sie uns unterstützen können	3
Charity Shopping & Microfunding.....	4
Aus unserem Verein	5
Vorstand	5
Trainer	5
Geschäftsstelle	6
Vorstandssitzungen	6
Arbeitskreis-Events.....	7
Alumni-Gruppe.....	7
Kooperation mit Capoeira Schwetzingen.....	7
Angebote.....	8
Trainings	8
Ferientraining	9
Freitagstraining	9
Sprach- und Kulturkurs.....	9
Titel und Würdigungen.....	10
Karlsruhe und Schwetzingen im Halb-Finale der Capoeira Weltmeisterschaft	10
Gold für Trainer Cao bei offenen Capoeira-Meisterschaften.....	10
Überblick über die Vereinsaktivitäten 2023.....	12
März – Angebot beim Tanzgeist Benefiz-Tag	12
Mai - Mitgliederversammlung & 11-jähriges Vereinsjubiläum	12
Juni - Mondo	13
Juli – Schnuppertraining beim Open Spaces Event im ZKM.....	13
August – Reise nach Brasilien.....	14
Dezember – Kinderfest.....	15
Weitere Aktivitäten und Kooperationen	16
Januar – Teilnahme an der Jahrestagung des Fachgebiets Capoeira im Badischen Turner-Bund ..	16
März - Schwetzingen Spargellauf.....	16
November - Running for a reason – New York Marathon gegen Kinderkrebs.....	17
Monatsroda und Stammtisch.....	17
C.A.O Active Lifestyle	18
Ausblick 2024	18

Vorwort

Liebe Mitglieder und Förderer:innen unseres Vereins,

Capoeira Karlsruhe e. V. ist ein gemeinnütziger Sport- und Kulturverein, dessen Ziel die Förderung von Kunst, Kultur und Sport in Karlsruhe ist. In erster Linie erfolgt dies durch die Auseinandersetzung mit der Kultur und Geschichte Brasiliens, sowie der afro-brasilianischen Kampfkunst Capoeira. Capoeira wurde 2014 von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt.

Mit diesem Jahresbericht möchten wir einen Überblick über unsere Vereinsaktivitäten im Jahr 2023 geben. Wer Interesse hat, kann sich in unseren E-Mail-Verteiler eintragen lassen und über kulturelle und sportliche Ereignisse auf den Laufenden bleiben. Gleichzeitig möchten wir auch um weitere Fördermitglieder und Spender:innen werben, denn ohne finanzielle Unterstützung können wir viele unserer Ideen & Projekte nicht umsetzen.

*Liebe Grüße
der Vorstand*

*Andrea Nestl (Graduada Tapioca), erste Vorsitzende
Dana Graulich (Bimbinha), zweite Vorsitzende
Alfred Xhelilaj (Graduado Calopsita), Kassenwart
Carolin Paschmann (Simpatia), Jugendwart
Hannes Knoblauch (Pão de alho), Erwachsenenvertreter
Alexandra Ohnesorge Metz, Elternvertreterin
Judith Schliephake (Razinha), Elternvertreterin*

Wie Sie uns unterstützen können

Unsere zahlreichen Vereinsaktivitäten zeigen die brasilianische Kultur in ihrer ganzen Vielfalt. Im Mittelpunkt steht der Capoeira-Unterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene; wir organisieren aber auch Veranstaltungen mit sozialem und kulturellem Hintergrund. Vor allem möchten wir die verschiedenen Kulturen, die Lebensfreude und die Vielfalt Brasiliens in die Fächerstadt holen und Menschen durch Capoeira miteinander verbinden.

Mit einer Fördermitgliedschaft können Sie dazu beigetragen, unsere Kinder- und Jugendarbeit voranzutreiben, immer mehr Interessierte an der brasilianischen Kultur und Lebenslust teilhaben zu lassen, sowie einem breiten Kreis den Capoeira-Unterricht zu ermöglichen. Außerdem wird der Aufbau eines Austauschprogrammes mit dem gemeinnützigen Projekt „Projeto Abadá Campos“ in Brasilien unterstützt.

Als Fördermitglied unterstützen Sie die Ziele und Zweck des Vereins mit einem jährlichen Förderbeitrag in Höhe von:

- 25 € für Privatpersonen
- 100 € für Unternehmen

Fördermitgliedschaftsanträge stehen unter <http://capoeira-karlsruhe.de/downloads/> zum Download zur Verfügung.

SPENDEN

Auch über Unterstützung durch Spenden freuen wir uns. In diesem Fall stellen wir eine Spendenquittung aus, die steuerlich absetzbar ist.

UNSERE KONTODATEN

Sparkasse Karlsruhe
Capoeira Karlsruhe e.V.
IBAN: DE22 6605 0101 0108 1699 05
BIC: KARSDE66XXX

Charity Shopping & Microfunding

Es gibt nun die Möglichkeit, unseren Verein durch Mikro-Founding oder Charity-Shopping zu unterstützen. Die Gelder werden von diesen Organisationen auf das Vereinskonto überwiesen. Wir erklären Euch, wie das geht:

Charity – Shopping über Gooding

Gooding macht es dir einfach, Gutes zu tun: unterstütze unseren Verein durch deine Einkäufe ganz ohne Mehrkosten. Gooding ist ein Internetportal, auf dem gemeinnützige Organisationen finanzielle Unterstützung und mehr Aufmerksamkeit erhalten. Man kann Vereine direkt mit Spenden unterstützen, oder mit ganz gewöhnlichen Online-Einkäufen. Bei jedem Online-Einkauf, der über Gooding vermittelt wird, entstehen dabei Einkaufsprämien, die von den teilnehmenden Unternehmen gezahlt werden. Man muss sich bei gooding registrieren, unseren Verein auswählen und kann dann in über 2000 Onlineshops einkaufen (eBay, eventime, Lieferando, Saturn, etc. 47 Kategorien, für jeden Lebensbereich). Bitte darauf achten, dass oben über dem Onlineshop die gooding-Zeile erscheint



Der Link zu unserem Verein bei gooding:

<https://www.gooding.de/capoeira-karlsruhe-e-v-114291>

Hintergrundinformationen zu gooding: <https://www.gooding.de/>

Teaming- 1 Euro Microfounding

Die gemeinnützige spanische NGO hat das teaming-Portal gegründet, auf welchem sich gemeinnützige Organisationen und soziale Projekte vorstellen in einer Teaming-Gruppe können. Jeder kann dort Teamer in einer Gruppe werden und somit einen Euro pro Monat bezahlen. Je mehr Teamer eine Gruppe hat, desto mehr Geld kommt zusammen und der Betrag von einem Euro pro Monat ist sehr gering. Teaming finanziert sich über eine eigene Teaming-Gruppe.



Unser Verein auf teaming:

<https://www.teaming.net/capoeirakarlsruhe-v->

Hintergrundinformationen zu teaming: <https://www.teaming.net/>

Aus unserem Verein

Vorstand

Bei der Mitgliederversammlung am 12. Mai 2023 wurde unser Vorstand von den Vereinsmitgliedern gewählt. Der aktuelle erweiterte Vorstand besteht aus folgenden Personen: Lila Sax dos Santos Gomes stellte sich nicht erneut zur Wahl als erste Vorsitzende. Ihren Posten übernahm die bislang zweite Vorsitzende Andrea Nestl (Graduada Tapioca). Dana Graulich (Bimbinha, ehemals Vertreterin der erwachsenen Mitglieder) wurde zur zweiten Vorsitzenden gewählt. Hannes Knoblauch (Pão de alho) übernahm die Rolle der Erwachsenenvertretung. Alfred Xhelilaj (Graduado Calopsita) blieb im Amt als Kassenwart. Das Amt der Jugendwartin übernahm Carolin Paschmann (Simpatia). Alexandra Ohnesorge Metz blieb weiterhin Elternvertreterin und Judith Schliephake (Razinha) wurde zur zweiten Elternvertreterin gewählt.



Trainer



Der Haupttrainer **Luiz Carlos dos Santos Gomes (Instrutor Cao)** ist am 11.11.1986 in Campos dos Goytacazes, Brasilien, geboren. Seit 1994 trainiert Instrutor Cao Capoeira und seit 2003 gibt er selbst Capoeira-Unterricht. Er ist Gründer und Trainer des Vereins Capoeira Karlsruhe e.V. 2014 schloss er sein Masterstudium am Karlsruher Institut für Technologie im Bereich Sportwissenschaften ab, in dem er die Biomechanik der Capoeira-Bewegungen erforschte. Schon in seinem Bachelorstudium in Brasilien untersuchte er über Capoeira und psychomotorische Entwicklung im Kindesalter. Darüber hinaus verbreitet er die brasilianische Kultur in Deutschland, indem er Vorträge hält und kulturelle Veranstaltungen organisiert. Im April 2021 hat er seine Ausbildung zum staatlich geprüften Ernährungsberater bei der Akademie für Sport und Gesundheit absolviert. Instrutor Cao nimmt regelmäßig und erfolgreich an nationalen und internationalen Fortbildungen und Capoeira-Meisterschaften teil. Im Jahr 2023 schloss Cao seine Ausbildung zum Mentaltrainer in der Akademie für Sport und Gesundheit erfolgreich ab.

Cristiano Rozendo Dos Santos (Instrutor Café) kommt aus dem Landesinneren von Sao Paulo, Brasilien. Er ist am 17.06.1992 in der Stadt Pedreira geboren. Im Jahr 2000 hat er mit Capoeira in seiner Heimatstadt angefangen und 2009 hat er seine erste Erfahrung als Trainer gemacht. Im Mai 2019 ist Instrutor Café als Gast zu unserem Internationalen Capoeira Treffen in Schwetzingen gekommen. Da die „Chemie“ gut gepasst hat und wir den Bedarf an neuen Trainern hatten, ist er bei uns in Karlsruhe und Schwetzingen vom Juni bis August 2019 erstmal als Gast-Trainer geblieben. Nach einer kurzen Rückkehr nach Brasilien ist Instrutor Café im Oktober 2019 zurück zu uns gekommen und hat offiziell den Posten als Haupttrainer in Schwetzingen und als Co-Trainer in Karlsruhe übernommen. Instrutor Café ist ein ausgezeichnete Capoeira-Sportler und war 2017 Vize-Weltmeister in seiner Kategorie. 2021 hat Instrutor Café erfolgreich seine Deutsch-Sprachprüfung absolviert.



Geschäftsstelle



Susanne Mybes (geb. Portabales) ist seit Februar 2018 mit dabei und als gute Seele des Vereins die zentrale Anlaufstelle für allerlei Anliegen. Die ausgebildete Werbetechnikerin und gelernte Industriekauffrau kümmert sich um die Verwaltungsaufgaben und das Rechnungswesen des Vereins und führt das Protokoll bei Sitzungen. Susanne ist auch zuständig für die Mitgliederverwaltung und -betreuung, sowie die Abwicklung der Bestellungen der Capoeira-Uniformen. Zudem ist sie Teil unseres Veranstaltungsteams, in der Öffentlichkeitsarbeit aktiv und informiert unsere Mitglieder

monatlich in einem Newsletter über die Neuigkeiten im Verein.

Vorstandssitzungen

In unseren Vorstandssitzungen besprechen wir, welche Events anstehen, tauschen uns über Finanzierungsmöglichkeiten aus und planen alles Wichtige, damit sich unsere Vereinsmitglieder bei uns wohl fühlen. Im Jahr 2023 lag der Fokus auf einer Stärkung des Austausches und der Zusammenarbeit mit dem Partnerverein in Schwetzingen. Rollen und Verantwortlichkeiten wurden definiert und regelmäßige Treffen beschlossen.

Arbeitskreis-Events



Unser Arbeitskreis „Events“ hat auch im Jahr 2023 wieder mehrfach getagt. Der AK dient dem regelmäßigen Austausch über geplante Events und deren Organisation. Darüber hinaus können bei den Treffen des AKs Ideen für weitere Veranstaltungen gesammelt werden und die Effizienz der Organisationsteams durch konstruktive Kritik verbessert werden. Ziel der Arbeitskreises Events ist neben der Gewinnung neuer Mitglieder auch öffentlichkeitswirksame Werbung für mögliche

Unterstützer:innen und Sponsor:innen zu organisieren und die aktiven Mitglieder einzubinden. 2023 hat der Arbeitskreis Events vor allem das Kinderfest organisiert, welches im Dezember stattfand.

Alumni-Gruppe



Alumni Capoeira Karlsruhe
Gruppe · 20 Mitglieder

Im Laufe der Jahre gab es immer wieder Mitglieder, die den Verein aus beruflichen Gründen verlassen haben um in einer anderen Stadt zu arbeiten oder zu studieren, oder die aus familiären oder gesundheitlichen Gründen nicht mehr am Training teilnehmen können. Manche sind Vereinsmitglieder geblieben und haben ihre Teilnahme am Training stilllegen lassen, andere sind aus dem Verein ausgetreten. Trotzdem haben viele dieser Ehemaligen noch einen guten Kontakt zum Verein, nehmen an Onlineaktionen, der Weihnachtsfeier oder

als Gäste bei Veranstaltungen teil. Ganz besonders freuen wir uns, wenn Ehemalige uns tatkräftig bei unseren Veranstaltungen unterstützen. Inzwischen haben wir seit 2022 auch eine eigene WhatsApp-Gruppe für die Ehemaligen ins Leben gerufen, wo wir über Veranstaltungen & Aktionen informieren können und einfach im Austausch bleiben.

Kooperation mit Capoeira Schwetzingen

Auch im Jahr 2023 arbeiteten die Vereine Karlsruhe und Schwetzingen intensiv miteinander zusammen. Durch die Beschlüsse der diesjährigen Vorstandssitzungen soll der Austausch und die Zusammenarbeit der beiden Vorstände noch weiter gestärkt werden. Mitglieder des Vereins aus Karlsruhe sind Stammgäste bei den monatlichen Offenen Rodas in Schwetzingen – und umgekehrt. Auch die jährlich stattfindenden internationalen Veranstaltungen, als *Batizados* (Taufe für neue Capoeiristas) und *Troca de Cordas* (Tausch der Kordelfarbe für Schüler:innen) bezeichnet, finden für Mitglieder beider Vereine im Wechsel in Karlsruhe und in Schwetzingen statt. Das deutsch-brasilianische Projekt GoytaKA wurde online weiterhin aufrechterhalten.

Angebote

Trainings

Der Verein bietet Trainings an mehreren Standorten in Karlsruhe für Kinder ab vier Jahren, Jugendliche und Erwachsene an. Bei den Trainings werden Kraft, Ausdauer, Balance und Rhythmik geschult. Basis bildet hierbei das technische Training der Tritte, Ausweichbewegungen und akrobatischen Elemente. Die Bewegungen werden einzeln trainiert, in Sequenzen miteinander verknüpft und in eine logische Spielreihenfolge gebracht. So lernen die Capoeira-Schüler:innen eine saubere und gelenkschonende Ausführung der Bewegungen. Die erlernten Sequenzen werden dann in Paarübungen in ein Spiel überführt. Das Repertoire kann dann im freien Capoeira-Spiel umgesetzt werden. Neben dem reinen Technik-Training werden gezielt Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen integriert. Einmal wöchentlich findet zudem das Musiktraining statt, in dem die Lieder der Capoeira gesungen und die Musikinstrumente kennengelernt werden.



Ferientraining

In den Schulferien sind die Hallen, in denen für gewöhnlich unsere Trainings stattfinden, geschlossen. Für Kinder-, Jugend- und Erwachsenentraining haben wir auch in diesem Jahr 2023 wieder ein schönes Sommerferienprogramm unter freiem Himmel zusammengestellt. Beim Spielplatz im Sophienpark in der Nottingham-Anlage haben wir einen passenden Ort gefunden, an dem man auch bei schlechtem Wetter geschützt überdacht trainieren kann.

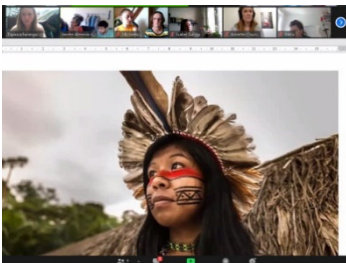


Freitagstraining



Seit dem Ende der Schulferien bieten wir wieder ein Extra-Training in der Katholischen Hochschulgemeinde, Hirschstraße 103, 76137 Karlsruhe an. Die Trainings finden wöchentlich um 18.00 Uhr statt und sind offen für Interessierte der Hochschulgemeinde.

Sprach- und Kulturkurs



Im Jahr 2021 gegründet, bot die brasilianisch-deutsche Gymnasiallehrerin Janete Almeida, gemeinsam mit Fuzuê, auch im Jahr 2023 wieder Onlinekurse an, bei dem man die bereits vorhandenen Kenntnisse der portugiesischen Sprache vertiefen oder die Sprache ganz neu erlernen kann.



Die Kursleiterin bereitet spezielle Themen der brasilianischen Kulturgeschichte auf, sodass man hier Interessantes erfahren kann. Der interaktive Kurs über die Zoomplattform bietet zudem die Möglichkeit, zeitweise mit Gästen aus Brasilien zu kommunizieren.

Titel und Würdigungen

Karlsruhe und Schwetzingen im Halb-Finale der Capoeira Weltmeisterschaft



Cristiano Rozendo dos Santos (Instrutor Café), Capoeira-Trainer im Verein Capoeira Schwetzingen e. V., und Juan Real (Graduado Jo ozinho) vom Verein Capoeira Karlsruhe e. V. kämpften sich ins Halbfinale der Capoeira-Weltmeisterschaften und zählen damit jeweils zu den weltweit acht besten Capoeira-Spielern ihrer Kategorien.

Vom 22. bis zum 27. August 2023 fanden unter der Leitung des Capoeira-Meisters „Mestre Camisa“ die

Wettkämpfe der weltweit gröſsten Capoeira-Vereinigung Abad  in Rio de Janeiro statt. Vom Verein Capoeira Karlsruhe traten der Trainer Luiz Carlos dos Santos Gomes Sobrinho (Instrutor Cao) und Juan Real (Graduado Jo ozinho) an. Der Schwesterverein aus Schwetzingen schickte ihren Trainer Cristiano Rozendo dos Santos (Instrutor Café) und Christian Busse (Graduado Lambari) ins Rennen.

Gold für Trainer Cao bei offenen Capoeira-Meisterschaften



Bei der Offenen Capoeira-Meisterschaft, die vom 27. bis zum 29. Oktober 2023 in Stuttgart stattfand, gewann Cao in der höchsten Kategorie A und brachte so erneut Gold in die F cherstadt. Zudem erhielt er eine Auszeichnung als bester Capoeirista seiner Kordel-Graduierung und konnte sich gegen den amtierenden Weltmeister seiner Kategorie „Meia Noite“ durchsetzen.

Graduado Calopsita schaffte es in seiner Kategorie bis ins Viertelfinale. Capoeira Karlsruhe schickte mit Bimbinha, Graduado Joãozinho und Mangalô drei weitere Capoeiristas ins Rennen. Eine besonders bemerkenswerte Leistung erbrachte der 11-jährige Nils Steegmüller Rivas (Camaù) vom Partnerverein in Schwetzingen, der zum allerersten Mal bei einer Meisterschaft angetreten war und prompt den ersten Platz in der Kinderkategorie gewonnen hat.

Knapp 80 Capoeiristas aus der ganzen Welt waren angereist, um sich auszutauschen und in Workshops die sportlichen, musikalischen und kulturellen Facetten der Kampfkunst näher kennenlernen. Zum ersten Mal wurde das Fest in Deutschland ausgetragen.

Überblick über die Vereinsaktivitäten 2023

März – Angebot beim Tanzgeist Benefiz-Tag

In der Tanzschule Tanzgeist richtete am 26. März 2023 eine Benefizveranstaltung mit Hip-Hop, Boxen und Capoeira aus. Unser Verein bat in diesem Rahmen ein Training für Kinder an, in dem die Teilnehmenden die Kampfkunst kennenlernen konnten. Die Spenden des Events gingen an das Kinderhospiz Karlsruhe und zugunsten krebserkrankter Kinder.



Mai- Mitgliederversammlung & 11-jähriges Vereinsjubiläum



Am 12. Mai 2023 hatte der Verein Capoeira Karlsruhe sein 11-jähriges Jubiläum. In den Räumlichkeiten der Katholischen Hochschulgemeinde Karlsruhe (KHG) trafen sich die Vereinsmitglieder und feierten ihr 11-jähriges Bestehen.



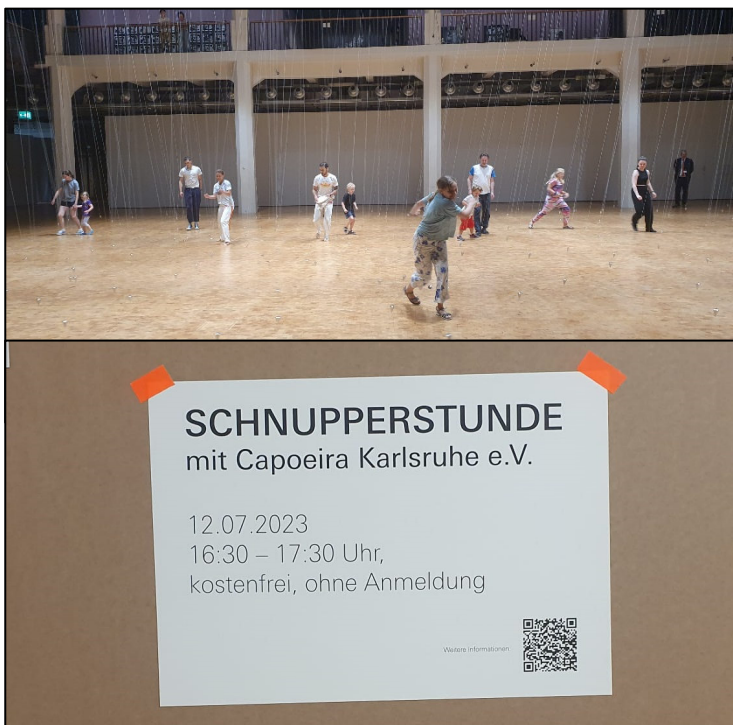
Zeitgleich fand die Mitgliederversammlung statt, in der unter anderem der neue Vorstand gewählt wurde.

Juni- Mondo

„Ein Fest für alle“ – unter diesem Motto fand am 17. Juni 2023 das Fest MONDO auf dem Marktplatz in Karlsruhe statt. Organisiert wurde das Event vom Internationalen Bildungszentrum Karlsruhe e. V. und bot internationalen Vereinen aus Karlsruhe die Möglichkeit, aktuelle Projekte, Aktivitäten und Veranstaltungen zu präsentieren. Unser Verein war natürlich auch dabei. Interessierte konnten sich über unsere Arbeit, über Capoeira und unseren Partner-Verein aus Brasilien zu informieren.



Juli – Schnuppertraining beim Open Spaces Event im ZKM



Im Rahmen der Ausstellung „Nowhere and Everywhere at the Same Time“ von William Forsythe richtete das Zentrum für Kunst und Medien in Karlsruhe Aktivierungstage in Form einer Open-Space-Veranstaltung aus. Der Verein Capoeira Karlsruhe bot hier ein Schnuppertraining an.

Die interaktive Installation des Künstlers, hunderte Pendel, die in wechselnder Geschwindigkeit in Bewegung versetzt wurden, baute Cao spontan in sein Training ein. Durch Aufmerksamkeit und rasches und spontanes Ausweichen der Pendel wurde eine Eigenschaft geschult, die auch in der Capoeira sehr relevant ist.

August – Reise nach Brasilien

Seit 2015 organisiert der Verein alle zwei Jahre eine Reise zu der Capoeira-Weltmeisterschaft, kombiniert mit einem Besuch unserer Partnerorganisation “Projeto Abada in Campos dos Goytacazes”, Brasilien. Seit 2017 wird eine Kooperation mit einer NGO vor Ort aufgebaut mit dem Ziel, einen regelmäßigen internationalen Austausch zu organisieren. In den rund drei Wochen konnten die Capoeiristas einen Einblick in die atemberaubende Natur Brasiliens, die Kultur der Capoeira und den brasilianischen Alltag gewinnen.

Die Reise startete in der ersten Woche auf der Ilha Grande („Große Insel“), die mit ihrem großen Nationalpark und dem Fehlen von Autos und Bussen besonders durch ihre abwechslungsreiche Natur überzeugt. Anschließend besuchten die Reisenden den Partnerverein in “Campos dos Goytacazes” und lernten das Projekt “GoytaKa” näher kennen. In der Heimatstadt des Haupttrainers von Capoeira Karlsruhe bekamen die Schüler:innen die Möglichkeit, Capoeira in ihrem Ursprungsland zu erleben und tiefer in ihre Kultur einzutauchen. Ein besonderes Highlight war das 5-Jährige Jubiläum des Vereinsheims in Campos, dessen Gründung auch durch Spenden aus Karlsruhe und Schwetzingen ermöglicht werden konnte.

In der dritten Woche der Reise fand die Capoeira-Weltmeisterschaft in Rio de Janeiro statt. Vor den eigentlichen Wettkämpfen haben alle Capoeiristas unabhängig von einer Wettkampfteilnahme die Möglichkeit vier Tage lang Capoeira im „Centro Educacional Mestre Bimba (CEMB)“ zu trainieren. Das CEMB wird vom Capoeira-Meister „Mestre Camisa“, dem Gründer der Schule „Abadá Capoeira“, geleitet. Die beeindruckenden Halbfinal- und Final-Kämpfe der Weltmeisterschaft fanden in Rio de Janeiro statt.



Dezember – Kinderfest

Am 02. Dezember 2023 veranstalteten die Vereine Capoeira Karlsruhe und Capoeira Schwetzingen ein Kinderfest in der Carl-Benz-Halle in Karlsruhe. Alle Kinder bis einschließlich 13 Jahre konnten an diesem Event teilnehmen, gemeinsam trainieren und ihre neue Kordel erhalten, die ihr Können und Wissen innerhalb der Capoeira widerspiegelt.

Dieses Event bietet allen Kindern die einzigartige Gelegenheit, gemeinsam mit Gleichaltrigen aus verschiedenen Trainingsorten Capoeira zu trainieren und die Faszination dieser Kampfkunst weiter zu entdecken. Gleichzeitig ermöglicht es den Eltern, hautnah dabei zu sein und einen Einblick in die Aktivitäten ihrer Kinder zu gewinnen.

Um die Trainingseinheiten zu unterstützen, reisten auch Trainer:innen aus weiteren badischen Vereinen an. Die Trainings am Vormittag liefen wie ein Zirkeltraining ab – so konnten die Kinder die Vielfalt der Capoeira an den Stationen „Spiel“, „Technik“ und „Akrobatik“ entdecken und vertiefen.



Weitere Aktivitäten und Kooperationen

Januar – Teilnahme an der Jahrestagung des Fachgebiets Capoeira im Badischen Turner-Bund



Capoeira ist das jüngste Fachgebiet im Badischen Turner-Bund. Für den Verein Capoeira Karlsruhe bedeutet die Mitgliedschaft eine einmalige Gelegenheit, sich mit anderen Capoeira-Vereinen und -schulen aus Baden zu vernetzen und mit- und voneinander zu lernen. Einmal im Jahr findet die Jahrestagung unter einem bestimmten für alle Capoeira-Vereine relevanten und spannenden Thema statt.

Dieses Jahr drehte sich alles um die traditionelle Musik Frevo und ihren Tanz. Der schnelle, akrobatische und fröhlich wirkende Tanz wurde stark durch die Capoeira beeinflusst und beinhaltet Bewegungen, die deutlich an Tritte und Ausweichbewegungen der brasilianischen Kampfkunst erinnern. Die Vereinsmitglieder waren deutlich vertreten und brachten sich auch in die Jahrestagung und die Planung neuer Fachtagungen ein.

März- Schwetzinger Spargellauf



Neben sportlichen Aktivitäten im Bereich der Capoeira fanden auch im Jahr 2023 wieder weitere sportliche Aktivitäten des Karlsruher Vereins statt. So nahmen im März 2023 mehrere Vereinsmitglieder erfolgreich am 12. Schwetzinger Spargellauf teil.

November- Running for a reason – New York Marathon gegen Kinderkrebs

In Gedenken an seinen Sohn, Alexandre Sax Gomes, der am Ende des Jahres 2022 nach einem mutigen Kampf gegen Krebs von uns gegangen ist, hat unser Trainer Cao beschlossen, etwas Bedeutungsvolles zu tun. Zusammen mit Alex Tanten und zwei seiner besten Freunde aus Heidelberg und São Paulo ist er am Sonntag, 05.11.2023 den New York City Marathon gelaufen. Hierfür haben sie über ihre „Running for a reason“-Kampagne Spenden für die Organisation „Tackle Kids Cancer“ gesammelt, die sich für die Heilungschancen von Kindern mit Hirntumoren einsetzt und die Lebensqualität betroffener Familien erhöht.



Monatsroda und Stammtisch



Die Monatsroda mit anschließendem Stammtisch findet an jedem letzten Dienstag im Monat statt. Die Monatsroda ist nicht nur für Mitglieder unseres Vereins eine Möglichkeit Capoeira zu spielen.

Die „Denkfabrik“ beim Fächerbad ist seit 2021 unser Stammlokal.

C.A.O Active Lifestyle



2022 rief unser Haupttrainer Cao unter dem Motto "Sport, Ernährung, mentale Gesundheit" ein neues Personaltraining-Konzept ins Leben. Das Programm „Active Lifestyle“ steht für einen ganzheitlichen und vor allem nachhaltigen gesunden Lebensstil. Das Konzept basiert auf der Integration von Sport, Ernährung und mentaler Gesundheit und berücksichtigt den Aspekt der Nachhaltigkeit. Dabei werden Bewegung, gesunde Ernährung und mentale Techniken nicht als reine Ziele verstanden, sondern dienen als Werkzeuge, um das Leben aktiv und bewusst zu gestalten und

somit widerstands- und leistungsfähig leben zu können. Im Rahmen dieses Programms bietet Cao einmal im Quartal ein Outdoor-Training an, das je nach Jahreszeit immer wieder verschiedene Herausforderungen bietet. Egal ob, Hitze, Schnee oder Sturm, es wird gemeinsam trainiert.

Ausblick 2024

Abgesehen von laufenden Aktivitäten sind für das Jahr 2024 folgende Veranstaltungen und Aktivitäten geplant:

- Februar 2024 → Teilnahme an der Jahres- und Fachtagung des Fachgebiets Capoeira im Badischen Turner-Bund
- März 2024 → Teilnahme an den Europameisterschaften von Abadá-Capoeira in der Schweiz
- April 2024 → Vater-Kind-Winterfreizeit von Capoeira Schwetzingen und Capoeira Karlsruhe in der AWO Freizeit- und Bildungsstätte in Neunkirchen
- April 2024 → Besuch von Professor Cordilheira aus Rio Grande do Sul, Brasilien
- Mai 2024 → Wanderausflug der Vereine Capoeira Karlsruhe und Capoeira Schwetzingen zu den Edelfrauengrab-Wasserfällen im Schwarzwald
- Juli 2024 → Internationales Fest mit Batizado in Karlsruhe