

CAPOEIRA KARLSRUHE E.V



Kontakt:

Luiz Carlos dos Santos Gomes (Instrutor Cao)

Telefon: +49 724 93871032 / Mobil: +49 176 56323248

Email: info@capoeira-karlsruhe.de

Web: www.capoeira-karlsruhe.de

Facebook: www.facebook.com/abadakarlsruhe

Instagram: www.instagram.com/capoeirakarlsruhe

Jahresbericht 2019 / 2020

Capoeira Karlsruhe e.V.

c/o Luiz Carlos dos Santos Gomes

Odenwaldstraße 3, 76297 Stutensee

VR 3675 – Amtsgericht Karlsruhe

Sparkasse Karlsruhe – IBAN: DE22 6605 0101 0108 1699 05

Vorwort

Liebe Mitglieder und Förderer unseres Vereins,

die letzten zwei Jahre seit unserem letzten Jahresbericht sind wie im Flug vergangen. Über unsere Vereinsaktivitäten aus den Jahren 2019 und 2020 gibt es wieder viel zu berichten. Vor allem die Corona-Pandemie hat uns vor große Herausforderungen gestellt. Wir haben in dieser Zeit viel dazu gelernt und sind allen Mitgliedern dankbar, die uns in dieser schwierigen Zeit treu geblieben sind. Auf Grund der vielen Neuzugänge der letzten Jahre haben wir uns dafür entschieden, nicht nur die aktuellen Aktivitäten darzustellen, sondern etwas ausführlicher über unseren Verein zu berichten. Hierdurch möchten wir unsere Mitglieder die Vielfalt unserer Aktivitäten aufzeigen. Gleichzeitig möchten wir auch für Fördermitglieder und Spender werben, denn ohne finanzielle Unterstützung können wir viele unserer Ideen gar nicht umsetzen.

Gerne geben wir Ihnen in diesem Jahresbericht einen Überblick über unsere Vereinsaktivitäten der Jahre 2019 und 2020. Wenn Sie Interesse haben, können Sie sich in unseren E-Mail-Verteiler eintragen lassen. So erhalten Sie aktuelle Informationen über kulturelle und sportliche Ereignisse aus erster Hand. Am Ende des Berichts finden Sie eine Auflistung der geplanten Aktivitäten für 2021.

Liebe Grüße, der Vorstand

Luiz Carlos dos Santos Gomes (Instrutor Cao), Vorsitzender
Andrea Nestl (Tapioca), zweite Vorsitzende
Lila Sax dos Santos Gomes (Instrutora Lilás), Kassenwartin
David Blattner (Graduado Rafa), Jugendwart (ausgeschieden Dezember 2020)
Dana Graulich (Bimbinha), Erwachsenenvertreterin

Und seit Dezember 2020
Laura Russel (Elternvertreterin)
Alexandra Ohnesorge-Metz (Elternvertreterin)
Joris Heese (Marmota) Jugendwart

Wie Sie uns unterstützen können

Unsere vielfältigen Vereinsaktivitäten bringen die brasilianische Kultur in ihrer ganzen Vielfalt nach Karlsruhe. Im Mittelpunkt steht der Capoeira-Unterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Aber wir sind davon überzeugt, dass unsere Mitglieder durch die Auseinandersetzung mit den vielen Facetten der brasilianischen Kultur nicht nur bessere Capoeiristas werden, sondern auch bessere Menschen. Durch Capoeira Menschen zu verbinden, ist unser Leitbild. Wir möchten Karlsruhe zu einem Zentrum der brasilianischen Kultur in Deutschland machen und Menschen durch Capoeira 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. Auch über unsere Webseite www.capoeira-karlsruhe.de ist

UNSERE KONTODATEN

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

Aus unserem Verein

Training für Kinder und Erwachsene

Der Verein bietet Trainings an vier Standorten in Karlsruhe für Kinder ab vier Jahren an, teilweise auch in AGs an Karlsruher Schulen oder sozialen Einrichtungen. Für Jugendliche und Erwachsene besteht zu unterschiedlichen Uhrzeiten und an verschiedenen Standorten an drei Tagen in der Woche die Möglichkeit zum Training.

Für Wettbewerbsteilnehmende bietet der Verein ein spezielles Wettbewerbstraining an. Einmal im Monat findet die „Roda do Mês“ statt, ein Treffen unterschiedlicher Capoeira-Gruppen aus der Region, um Capoeira zusammen zu spielen.

Ausführliche und aktuelle Infos zu unseren Trainingszeiten und Orten sind zu finden auf www.capoeira-karlsruhe.de.

Projekte

Integrationsprojekte

Aufgrund seiner Vielfältigkeit bietet uns Capoeira eine unglaubliche Menge an Elementen, die wir in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit und ohne Migrationshintergrund einsetzen können. Ein Schwerpunkt der Arbeit unseres Vereins ist es, Kinder und Jugendliche mit und ohne Migrationshintergrund stärker ins Vereinsleben einzubinden. Durch die geförderten Projekte „Integration durch Sport“ des Badischen Sportbundes und des Projektes „Capoerê“, gefördert durch das Landesprogramm Integrationsoffensive, konnten wir 2019 und 2020 einiges in diesem Bereich auf die Beine stellen.

Gewaltpräventionsprojekte in der Stadt Karlsruhe und in der Umgebung

Im Rahmen von Projektwochen wird Capoeira an Schulen in Karlsruhe und in der Umgebung angeboten. Je nach Schule und Klasse wird der Schwerpunkt eher auf Gewaltprävention und Selbstbehauptung oder auf Empathie und soziales Training gelegt.

Aktion Mensch Schulprojekte

2019 haben wir zusammen mit verschiedenen Einrichtungen im Rahmen des Projektes „Capoeira - Im Dialog gegen Gewalt“ kooperiert. 2020 wurde diese Arbeit mit dem Schwerpunkt „Mobbing“ fortgesetzt. Inzwischen waren wir an über 10 Schulen in der Stadt Karlsruhe, im Landkreis und im Rhein-Neckar-Kreis aktiv. Die Rückmeldungen von den Lehrer:innen und Schüler:innen sind hervorragend, einige Schulen machen bereits zum zweiten Mal mit. Um unsere Arbeit an Schulen und an Bildungseinrichtungen besser darzustellen, haben wir eine eigene Webseite erstellt: www.schulprojekte.capoeira-karlsruhe.de.



Internationales Treffen und Kinderfest

Einmal jährlich veranstaltet der Verein entweder ein internationales Treffen oder ein Kinderfest. Bei diesen Treffen, zu denen in der Regel über 200 Teilnehmende kommen, findet auch eine Graduierungszeremonie statt. Bei dieser Zeremonie erhalten die Vereinsmitglieder ihre erste oder nächste Capoeira-Kordel.



Sportreisen

Der Verein organisiert unterschiedliche regionale und internationale Sportreisen, wie zu Meisterschaften (Europameisterschaft, Deutsche Meisterschaft) oder zu weiteren Fortbildungen.

Kulturveranstaltungen

Der Verein beteiligt sich an unterschiedlichen Kulturveranstaltungen in Karlsruhe und in der Umgebung. Beispiele sind „Mondo“ (interkulturelles Fest in Karlsruhe), „Brazilian Day“ und „Fest der Kulturen“.

Darüber hinaus organisiert der Verein unterschiedliche kulturelle und politische Veranstaltungen über Brasilien. Beispiele sind „Fora Temer“ und „Aqui estou em KAsa“.

Durch ein Netzwerk brasilianischer Kulturschaffender in Karlsruhe können Vereinsmitglieder auch ermäßigt an weiteren Veranstaltungen anderer Organisatoren teilnehmen.

Internationaler Austausch - Projekt GoytaKA

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.



Unsere 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, erster Vorsitzender (bis 2020) und Trainer des Vereins Capoeira Karlsruhe e.V. Außerdem schloss er 2014 sein Masterstudium am Karlsruher Institut für Technologie im Bereich Sportwissenschaften ab, in dem er die Biomechanik der Capoeira-Bewegungen erforschte. Darüber hinaus verbreitet er die brasilianische Kultur in Deutschland, indem er Vorträge hält und kulturelle Veranstaltungen organisiert. Instrutor Cao nimmt regelmäßig und erfolgreich an nationalen und internationalen Fortbildungen und Capoeira-Meisterschaften teil.

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 Kinder-Trainer in der Merkur Akademie International und in der Grundschule am Weinweg in Karlsruhe übernommen. Instrutor Café ist ein ausgezeichnete Capoeira-Sportler und ist amtierender Vize-Weltmeister in seiner Kategorie.



David Blattner (Graduado Rafa) geboren am 02.05.1990 in Göttingen, Deutschland, ist seit über 18 Jahren aktiv in der Capoeira. Seit 2002 trainiert er bei Abad -Capoeira. Im Jahr 2013 zog er nach Karlsruhe und nahm zusätzlich am Training unseres Vereins Capoeira Karlsruhe e.V., unter der Leitung von Instrutor Cao, teil. Seit September 2014 ist Graduado Rafa neben seinem Pädagogik-Studium auch Trainer bei Capoeira Karlsruhe e.V. und bietet Kindertraining in der Kimmelman-Schule in der Südweststadt an. Seit Anfang November 2016 ist Graduado Rafa staatlich geprüfter Kindertrainer (DOSB I Lizenz, Übungsleiter C).

Gast-Trainer

Seit der Gründung wächst unser Verein stetig. Die Nachfrage für Capoeira, vor allem für unser Kinder-Training, ist mit der Zeit immer größer geworden. Somit ist der Bedarf an Nachwuchstrainer:innen nach und nach zu einer der größten Herausforderungen für die Weiterentwicklung des Vereins geworden. In Kooperation mit unserem Partnerverein in Campos Dos Goytacazes, Brasilien, haben wir was Schönes und Wichtiges auf die Beine gestellt. Und zwar unser

Austauschprojekt „GoytaKA“. Im Rahmen dieses Projektes haben wir in Karlsruhe und Schwetzingen verschiedene Gast-Trainer direkt aus Brasilien empfangen können, und somit, zumindest teilweise, unseren Bedarf an TrainerInnen gedeckt.



Rodrigo Tavares Bernardo Da Silva (Graduado Babá) ist Zweimal als Gast-Trainer bei uns gewesen. Der am 11.04.1983 in Campos Dos Goytacazes, Brasilien, geborene Capoeirista war vom Oktober 2018 bis Februar 2019 und wieder vom März bis Oktober 2020 bei uns tätig. Graduado Babá hat Capoeira im Jahr 1996 angefangen. Der hauptberufliche Techniker für Arbeitssicherheit ist seit 2013 nebenberuflich Capoeira-Trainer.

Leandro Souza Santos (Graduado Canela) ist Tätowierer und hat 2012 mit Capoeira angefangen. Geboren am 04.03.1988 in Campos dos Goytacazes, Brasilien, hat er im Jahr 2017 angefangen, Capoeira nebenberuflich zu unterrichten. Im Oktober 2018 ist Graduado Canela zum ersten Mal nach Deutschland gekommen. Er war bei uns zu Gast während der Capoeira Deutschen Meisterschaft, die wir 2018 organisieren durften. Im März 2019 ist Graduado Canela wieder zu uns gekommen, diesmal als Gast-Trainer in Karlsruhe und Schwetzingen, wo er bis Juni 2019 geblieben ist.



Geschäftsstelle



Susanne Mybes (geb. Portabales) arbeitet seit Februar 2018 im Verein. Die ausgebildete Werbetechnikerin und gelernte Industriekauffrau kümmert sich in erster Linie um den Verkauf von Capoeira-Uniformen und unterstützt unseren Vorstand Luiz Carlos dos Santos Gomes bei der Mitgliederverwaltung. Zudem ist sie in der Öffentlichkeitsarbeit aktiv und informiert unsere Mitglieder monatlich in einem Newsletter über die Neuigkeiten im Verein.

Neuer Vorstand

Bei unserer digitalen Mitgliederversammlung am 15. Dezember 2020 wurde ein neuer erweiterter Vorstand gewählt. Lila Sax dos Santos Gomes (Instrutora Lilás) wurde zur ersten Vorsitzenden gewählt, während Andrea Nestl (Capoeirista Tapioca) weiterhin als zweite Vorsitzende im Amt bleibt. André Almeida (Capoeirista Mineirinho) wurde zum Kassenwart gewählt. Joris Heese (Capoeirista Marmota) löste David Blattner als Jugendwart ab. Dana Graulich (Capoeirista Bimbinha) bleibt Vertreterin der aktiven Mitglieder. Als Elternvertreterinnen wurden Laura Russel und Alexandra Ohnesorge ins Amt gewählt.



Kurzer Überblick über die Vereinsaktivitäten 2019 und 2020

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 durch die Auseinandersetzung mit der Kultur und Geschichte Brasiliens, sowie der brasilianischen Kampfkunst Capoeira, welche von der UNESCO 2014 zum Weltkulturerbe erklärt wurde.

Im Folgenden erhalten Sie eine nahezu komplette Auflistung unserer Vereinsaktivitäten 2019 und 2020.

2019



Integration durch Sport

2016 – 2019 hat der Verein in Zusammenarbeit mit der Caritas und der Katholischen Hochschulgemeinde (KHG) ein integratives Projekt angeboten. Das Projekt zielte darauf ab, Geflüchtete, ausländische Student:innen und Vereinsmitglieder durch Capoeira zusammenzubringen. Auf Grund der eingeschränkten Trainings- und Kontaktmöglichkeiten während der Pandemie musste das Projekt eingestellt werden.

Capoerê

Seit 2018 bietet der Verein das Projekt „CapoErê: Capoeira als Werkzeug für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit und ohne Flucht- und Migrationshintergrund“ an. Einmal wöchentlich findet ein Training in der Sporthalle der TSG Blankenloch für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren statt. In dieser sehr heterogenen Gruppe erleben die Kinder und Jugendliche durch Capoeira ein neues Selbstwertgefühl und bauen Selbstvertrauen auf. Interkulturelle Kompetenzen werden gefördert, Kommunikationsfähigkeit ausgebaut. Darauf aufbauend finden halbjährliche „Multiplikatoren-Schulungen“ für Betreuer:innen, Eltern und anderen Vertrauenspersonen statt. In diesen Schulungen erleben die Beteiligten selbst Capoeira und entwickeln somit eine gemeinsame Sprache, um

über ihre Erfahrungen mit Flucht, Migration, aber auch über ihr neues Zuhause in Deutschland und ihre Erfahrungen hier zu sprechen.

Batizado (Schwetzingen)

2009 wurden die ersten Capoeira Unterrichtseinheiten in Schwetzingen durchgeführt. Zehn Jahre später, feierte der Verein Capoeira Schwetzingen - Kampf, Kunst und Kultur aus Brasilien e.V. dieses Jubiläum gemeinsam mit seinem Karlsruher Partnerverein mit einem internationalen Fest zum Thema „Lernen und Lehren“.

Vom 24. - 26. Mai 2019 fand das internationale Fest mit integrierter Graduierungszeremonie in der Erwin-Senn-Halle in Plankstadt und der Nordstadthalle in Schwetzingen mit über 200 Teilnehmern aus ganz Deutschland, dem europäischen Ausland und Brasilien und ebenso vielen Besuchern statt. Ein Schwerpunkt des Treffens war das Zusammenspiel von Lehren und Lernen in Capoeira. Den Auftakt am Freitag bildete ein Tagesworkshop zum Thema „Capoeira als Werkzeug der sozialen Integration“, durchgeführt von drei international bekannten Capoeira Meistern. In den anschließenden Trainingseinheiten bekamen angehende Capoeiralehrer:innen Orientierung im Umgang mit Kindern unterschiedlicher Altersgruppen.

Capoeira ist eine integrative Sportart. Menschen aller Altersgruppen, unterschiedlichen Geschlechts, Herkunft und Religion trainieren gemeinsam und „spielen“ zusammen am Ende in der „Roda“ miteinander. Das spielerische Training und der Austausch von Angriff- und Ausweichbewegungen fördert Empathie und ein positives Gruppengefühl. Gerade bei Kindern kommt Capoeira sehr gut an - inzwischen sind über zwei Drittel der Mitglieder des Schwetzingener Capoeira-Vereins Kinder und Jugendliche. Neue Kommunikationsmuster und Konfliktfähigkeit werden im Training und in der Roda geprobt. Die Gruppe wird von Lila Sax dos Santos Gomes, der fünffachen Deutschen- und Europameisterin und Weltmeisterin von Beginn an geleitet.

Veranstalter des Events ist das Fachgebiet Capoeira im Badischen Turner-Bund. Ausrichter ist der Verein Capoeira Schwetzingen e.V., in Kooperation mit dem Verein Capoeira Karlsruhe e.V.

Mondo

Seit 1984 Jahren organisiert die Stadt Karlsruhe, später das Internationale Begegnungszentrum bis die lokale Veranstaltung internationaler Ausrichtung „Mondo - ein Fest für alle“, anfangs „Fest ausländischer Mitbürger“ und bis 2018 als „Fest der Völkerverständigung“ genannt. Ziel ist die kulturelle Vielfalt der Karlsruher:innen aus aller Welt darzustellen. Am 29. Juni 2019 präsentierten sich 50 ausländisch-deutsche Vereine und Institutionen mit Ständen und einem vielseitigen Kulturprogramm. Sie informieren über aktuelle Projekte, Aktivitäten und Veranstaltungen zur interkulturellen und internationalen Arbeit in Karlsruhe. Ehrenamtliche aus den Vereinen sind für die Gerichte verantwortlich und garantieren somit eine Authentizität, die es sonst kaum auf Festen gibt. Der Verein Capoeira Karlsruhe e.V. war 2019 erstmals mit einem eigenen Stand dabei.

Interessierte konnten sich über die brasilianische Kampfkunst Capoeira informieren, ein südamerikanisches Getränk genießen oder „Pastel“ kennenlernen – eine Art brasilianische Frühlingsrolle. Dafür arbeitete der Verein mit „Pastel Alemanha“ zusammen. Der Auftritt, der eine bunte Mischung aus Show, Capoeira-Spiel und dem Stocktanz „Maculelê“ zeigte, stieß besonders bei den ganz jungen Zuschauer:innen auf Begeisterung. Ein Zuschauermagnet waren die Straßenrodas, die den Tag über von Capoeiristas spontan neben den Stand aufgeführt wurden, Capoeira-Spiele in einem Kreis singender und rhythmisch klatschender Zuschauer. Ganz wie in Brasilien.

Sommerfest

Am Samstag, 06. Juli 2019 lud der Verein Capoeira Karlsruhe e.V. zum traditionellen Sommerfest ein. Brasilienbegeisterte hatten die Möglichkeit, das traditionelle brasilianische Gericht „Feijoada“ kennenzulernen und sich



dabei von den Rhythmen zweier brasilianischer Samba-Bands mitreißen zu lassen - und das alles mitten in Baden, im Alten Brauhof in Karlsruhe. Die aus dem brasilianischen Bundesstaat Bahia stammende Samba-Band „Samba de Criolo“ machte auf ihrer derzeitigen Europatour Halt im Alten Brauhof. Die deutschbrasilianische



Band „Grupo Sambom“ aus der Rhein-Neckar-Region war auch wieder mit von der Partie. Beide Bands begeisterten mit verschiedenen Samba-Varianten, unter anderem mit dem Stil „Pagode“, bei dem eine kleine aus Portugal stammende Gitarre („Cavaquinho“) zum Einsatz kommt. Wenn das Tanzbein eine Pause einforderte, konnte man sich entspannt mit einer Portion „Feijoada“ zurücklehnen und das südamerikanische Land auch auf kulinarische Art genießen. Bei dem brasilianischen Nationalgericht handelt es sich um einen Bohneneintopf, der traditionell mit Schweine- oder Rindfleisch zubereitet wird. Die ebenfalls aus Brasilien stammende Köchin Marcília hat zusätzlich eine leckere vegetarische Variante gezaubert. Kombinieren ließ sich die „Feijoada“ wunderbar mit dem brasilianischen Softgetränk „Guaraná“ oder mit einer der leckeren Biersorten, für die der Alte Brauhof bekannt ist.

Sommer-Roda

Wenn die öffentlichen Hallen aufgrund von Schulferien geschlossen sind, wird das Training in den Sommerferien bei schönem Wetter nach draußen in den Schlosspark verlegt. Nach einem Aufwärmtraining auf der grünen Wiese wird ein Kreis gebildet und unter Gesang und rhythmischen Klatschen spielen zwei Capoeiristas ihre Roda. So eine Roda im Park hat ihren ganz eigenen Reiz und ist eine besondere Attraktion für die anderen Parkbesucher.



Brasilienreise

Vom 06. bis zum 27. August veranstaltete der Verein für seine Schüler:innen eine Sportreise ins Heimatland der Capoeira. In den rund drei Wochen konnten die Capoeiristas einen Einblick in die atemberaubenden 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: Strände, die teils nur mit dem Boot zu erreichen sind, Regenwälder, die seltene Tierarten wie Brüllaffen oder verschiedene Papageienarten beheimaten, oder der höchste Berg, die Papageienspitze, von dem man die gesamte Insel überblicken kann, zeigen nur einen Teil dieser Schönheit.

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. Sie nahmen regelmäßig an den Trainingseinheiten des Capoeira-Professors "Professor Algodao" teil und lernten die traditionelle "Capoeira Angola" bei Mestre Baianinho kennen.

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. Es handelt sich um ein nachhaltig gestaltetes und naturnahes Camp, das neben Capoeira-Training auch die Möglichkeit zu Tagungen, Workshops oder ökologischen Wanderungen bietet. Die beeindruckenden Halbfinal- und Final-Kämpfe der Weltmeisterschaft fanden in Rio de Janeiro statt. Das Vorstandsmitglied Lila erreichte hierbei den hervorragenden vierten Platz bei der Weltmeisterschaft und ist hiermit weltweit die beste Capoeirista außerhalb Brasiliens.

Kinderaulao

Capoeira für alle – unter diesem Motto fand die Kinderaulao 2020 statt. Geleitet wurde das spielerische Training von dem Karlsruher Vereinsmitglied und begeisterten Capoeirista Valiosa.

Als blinde Capoeirista zeigte Valiosa einer Kindergruppe im Rahmen eines von der Stadt Karlsruhe geförderten Projekts, wie sehende und nichtsehende Capoeira-Begeisterte die



Kampfkunst gemeinsam trainieren können. Mit geschlossenen Augen ließen sich die jungen Capoeiristas von ihren Mitspielerinnen und Mitspielern beim Aufwärmen durch die Sporthalle führen. Beim Capoeira-Spiel, das eigentlich größtenteils auf Körperkontakt verzichtet, kündigten die Kinder durch ein kurzes Berühren der Schulter ihres Mitspielers an, in welche Richtung sie einen Tritt planen, sodass ihr Gegenüber in Deckung gehen konnte.

Auch die Integration von Geflüchteten stellt für den Verein ein sehr wichtiges Thema dar. Das Integrationsprojekt "Capoerê", das Kinder mit und ohne Migrations- und Fluchthintergrund zusammenbringt, wird von der Integrationsoffensive Baden-Württemberg und der Stadt Stutensee gefördert und ging 2020 in das zweite Jahr. Im Mutterland Brasilien ist Capoeira zudem ein wirksames Instrument, um Kinder aus schwierigen sozialen Verhältnissen zu unterstützen. Der Haupttrainer Luiz Carlos dos Santos Gomes (Instrutor Cao) unterrichtete in Brasilien bereits in verschiedenen sozialen Projekten.



Gründung Arbeitskreis-Events

Im März 2019 wurde der Arbeitskreis Events innerhalb des Vereins gegründet. Der Arbeitskreis soll in erster Linie dem regelmäßigen Austausch über geplante Events und deren Organisation dienen. 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 Events ist neben der Gewinnung neuer Mitglieder auch öffentlichkeitswirksame Werbung für mögliche Unterstützer und Sponsoren zu machen und die aktiven Mitglieder einzubinden. Der neue Arbeitskreis hatte 2019 bereits einige Veranstaltungen erfolgreich umsetzen können. 2020 mussten leider alle geplanten Veranstaltungen aufgrund der Covid-19-Pandemie abgesagt werden.

Teilnahme und Erfolge der Vereinsmitglieder bei Meisterschaften

Europameisterschaft 2019 in Straßburg

Windeln wechseln, Brei rühren und ein straffes Trainingsprogramm – so sieht der Alltag aus für Lila Sax dos Santos Gomes (Instrutora Lilás). Rund ein halbes Jahr nach der Geburt ihres zweiten Sohnes ist die Ausnahmesportlerin wieder zurück in Europas Capoeira-Spitzengruppe. Bei strahlendem Sonnenschein fanden am Oster-Wochenende 2019 die 21. Capoeira Europameisterschaften mit rund 500 Teilnehmenden im französischen Straßburg statt. Schirmherr der diesjährigen Europameisterschaft war José Tadeu Carneiro Cardoso, bekannt als „Mestre Camisa“, Vorsitzender des weltweit größten Capoeira-Verbandes mit über 40.000 Mitgliedern in 30 Ländern. Deutschland war neben dem Gastgeberland Frankreich und Russland das dritterfolgreichste Teilnehmerland. Auch aus Baden-Württemberg nahmen zahlreiche Capoeiristas erfolgreich an der Europameisterschaft teil: Lila Sax dos Santos Gomes („Instrutora Lilás“), die in ihrer fast zwanzigjährigen Karriere schon alle nationalen und internationalen Titel geholt hatte, wurde neben ihrem hervorragenden dritten Platz der höchsten Kategorie A bei drei von vier Spielarten der A-Kategorie, dem São Bento Grande-, dem Lúna- und Angola-Spiel, als beste Capoeirista ausgezeichnet und als beste Vertreterin ihrer Kordelgraduierung gewürdigt.



Weltmeisterschaft 2019 in Rio de Janeiro

In der dritten Woche der Brasilienreise der Gruppe unseres Vereins fand die Capoeira-Weltmeisterschaft in Rio de Janeiro statt, an der einige Vereinsmitglieder teilnahmen und von den übrigen begeistert angefeuert wurden.

Wie auch bei den Deutschen- und Europameisterschaften wird auch die WM von einem Rahmenprogramm für alle Veranstaltungsteilnehmer begleitet. Ein ganz

besonderes Erlebnis für die Karlsruher Capoeiristas war es, im berühmten “Centro Educacional Mestre Bimba (CEMB)” des Begründers des Stils Capoeira Regional, aus dem sich Abada-Capoeira und viele weitere Capoeira-Stilrichtungen entwickelten, Mestre Bimba, bürgerlich Manuel dos Reis Machado, zu trainieren.

Das CEMB, ein nachhaltig gestaltetes und naturnahes Camp, wird vom Capoeira-Meister Mestre Camisa, bürgerlich José Tadeu Carneiro Cardoso, dem Gründer und Vorsitzende des weltweit größten Capoeira-Verbandes “Abadá Capoeira” mit über 40.000 Mitgliedern in 30 Ländern, geleitet. Die Weltmeisterschaftskämpfe des Abadá Capoeira-Verbandes fanden in Rio de Janeiro statt. Die Mitgründerin des Karlsruher Vereins Lila Sax dos Santos Gomes, bereits Weltmeisterin von 2009 in der Kategorie B, brillierte nun in der höchsten Kategorie A als beste Capoeira-Spielerin außerhalb Brasiliens mit einem hervorragenden vierten Platz.

Deutsche Meisterschaft 2019 in Stuttgart



Bei der letztjährigen Deutschen Capoeira Meisterschaft in Stuttgart stand unser Vereinsmitglied Alfred Xhelilaj (Capoeirista Calopsita) erneut auf dem Siebertreppchen. Nach seinem Heimspiel im vergangenen Jahr konnte der Informatiker in seiner Kategorie nun Bronze in die Fächerstadt holen.

Für Alfred Xhelilaj war es bereits die zweite Teilnahme an einer Capoeira-Meisterschaft, nachdem er im vergangenen Jahr bei der Deutschen Meisterschaft in Karlsruhe den Vizemeister-Titel gewonnen hatte. Mit seiner

erneuten Platzierung unter den deutschen Top 3 seiner Kategorie zeigte sich Xhelilaj überaus zufrieden.

2020

Projektwochen – im Dialog gegen Gewalt

Seit einiger Zeit bietet der Verein Projektwochen und AGs für Schulen an. Bereits 2018 hatten wir insgesamt zwei AGs, drei Projektwochen und eine Klassenfahrt veranstaltet. Bei den diesjährigen Projektwochen werden die Themen Toleranz, Empathie und soziales Lernen durch Capoeira erarbeitet. Im Rahmen des Capoeira-Trainings werden sich die Teilnehmenden ihrer eigenen Ressourcen bewusst. Sie erleben Selbstwirksamkeit, sowie die Notwendigkeit von Kooperation, soziales Lernen und Konfliktfähigkeit. Durch das Erleben der „Roda“ („Bühne“ des Capoeira-Spiels, in der die Capoeiristas einen Kreis um die Spielenden bilden und gemeinsam musizieren) wird Raum für neue Kommunikationsmuster und Konfliktlösungsstrategien eröffnet. Die „Roda“ wird als „Ort des lebendigen Verhandelns“ bezeichnet, in dem nicht gekämpft, sondern „gespielt“ wird. In dem Capoeira-Spiel setzen sich die Teilnehmenden mit sich selbst, dem eigenen Körper und seinen Fähigkeiten, aber auch mit seinen Grenzen auseinander. Gleichzeitig findet eine Begegnung mit einem Mitspieler oder einer Mitspielerin statt, wodurch Geduld und Konzentration, aber auch Empathie und Sich-auf-den-anderen-Einlassen trainiert wird. Die Reflektion des eigenen Verhaltens

und des Verhaltens in der Gruppe erlaubt eine neue Perspektive auf Kommunikations- und Konfliktlösungsmuster.

Kinderfest

Aufgrund des Ausbruchs der Corona-Pandemie musste der Verein das für März 2020 geplante Capoeira-Kinderfest leider kurzfristig absagen. Nach mehreren Sitzungen und langem Warten hatten Capoeira Schwetzingen und Capoeira Karlsruhe endlich einen Nachholtermin für die Veranstaltung gefunden. Wenn die Situation es zugelassen hätte, hätte das Capoeira-Kinderfest am 07. November 2020 stattgefunden. Leider ist die zweite Pandemie-Welle eine Woche vor dem geplanten Termin ausgebrochen, so dass das Kinderfest wieder kurzfristig absagt werden musste. Es wurde Zeit für ein neues und gewagtes Konzept. Das Kinderfest 2020 fand am 12. Dezember 2020 virtuell über die Plattform „Zoom“ statt- und war ein voller Erfolg!



Kickboxen und Capoeira – Acht Wochen Kampfsport

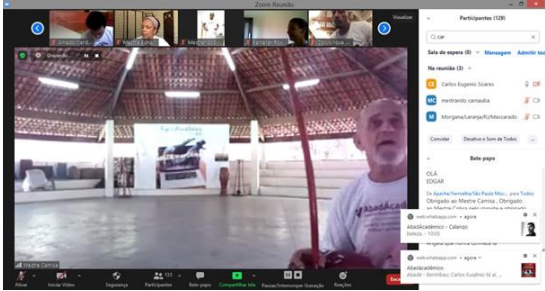
Der Sport- und Kulturverein Capoeira Karlsruhe e. V. hat in Kooperation mit dem Kampfsport-Trainer Atila Armagan ein neues Projekt auf die Beine gestellt. In einem achtwöchigen Kurs lernen die Teilnehmenden mit Boxen, Kickboxen, Ringen und Capoeira verschiedene Kampfsportarten kennen und über den Sport ihre Emotionen zu regulieren. Das Projekt „Der tägliche Kampf“ wird aus Mitteln des Landkreises Karlsruhe finanziert und richtet sich an Menschen mit und ohne Migrationshintergrund. Dass die brasilianische Kampfkunst Capoeira eine Sportart für alle ist, hat der Verein Capoeira Karlsruhe e. V. schon mehrfach bewiesen. In verschiedenen Projekten kommen Capoeiristas zusammen, um gemeinsam zu trainieren – unabhängig von sozialem, kulturellem und sprachlichem Hintergrund, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Fähigkeiten.



Als Sportwissenschaftler weiß Trainer Luiz Carlos dos Santos Gomes (Cao), Übungen aus dem funktionellen Training und dem Fitnessbereich in sein Training einfließen zu lassen. Gemeinsam mit dem Trainer Atila Armagan hat er ein Training zusammengestellt, das die Teilnehmenden fordert, den Körper aber nicht überlastet. Cao stammt selbst aus der Heimat der Capoeira und lebt seit 10 Jahren in Deutschland. In den Projekten seines Vereins ist es ihm ein besonderes Anliegen, das kulturelle Erbe der Kampfsportart zu verbreiten und Capoeira für alle zugänglich zu machen:

„Ich sehe mich nicht nur als Trainer, sondern auch als Kulturbotschafter. Außerdem steht für mich der soziale Aspekt in der Capoeira immer im Vordergrund. Für das neue Projekt freuen wir uns auf eine bunte Mischung aus Menschen von verschiedener Herkunft.“

Capoeira und Wissenschaft – Karlsruher Capoeira-Trainer bei digitaler Fachkonferenz



Die Themen waren vielfältig: Capoeira als unterstützende Therapie bei Parkinson oder als physiotherapeutischer Ansatz bei Kindern mit cerebraler Bewegungsstörung. Einfluss der Isolation während der Corona-Pandemie auf die Lebensqualität älterer Capoeiristas. Die Entwicklung charakteristischer Angriffsbewegungen im Laufe der Capoeira-Geschichte. Inklusion in der Capoeira. Eines hatten all diese Themen

jedoch gemein: die brasilianische Kampfkunst Capoeira. Und sie waren Teil des technisch-wissenschaftlichen Treffens der weltweit größten Capoeira-Vereinigung „Abadá“.

Bereits zum fünften Mal wurde die Konferenz abgehalten – in diesem Jahr Corona-bedingt erstmals digital. Organisiert wurde das Event vom Bundesinstitut Ceará (IFCE) in Kooperation mit der Bundes-Universität Vale do São Francisco (UNIVASF) in Brasilien. Rund 300 Teilnehmende konnten in verschiedenen Online-Räumen wissenschaftlichen Vorträgen lauschen und per Video über die Erkenntnisse diskutieren. 115 Arbeiten aus dem natur- und sozialwissenschaftlichen Bereich wurden vorgestellt und in einem Konferenzband veröffentlicht.

Darunter auch die am KIT durchgeführte Masterarbeit des Karlsruher Capoeira-Trainers Luiz Carlos dos Santos Gomes (Instrutor Cao). Der gebürtige Brasilianer wurde vom Organisationskomitee als Vortragender eingeladen und konnte neben der Präsentation seiner Forschungsergebnisse auch eine Diskussionsrunde als Moderator leiten. Besonders positiv hat Cao die Organisation der Veranstaltung in Erinnerung: „Es war ein perfekt organisiertes Riesen-Online-Event, bei dem 30 Personen allein für die technische Unterstützung zuständig waren und in den Online-Räumen für einen reibungslosen Ablauf gesorgt haben. Wirklich beeindruckend, was dort geleistet wurde. Ich bin sehr stolz, dass ich mit meiner Arbeit einen wissenschaftlichen Input geben konnte.“

In seiner sportwissenschaftlichen Masterarbeit ist dos Santos Gomes der Frage nachgegangen, ob sich verschiedene Capoeira-Ausweichbewegungen hinsichtlich der Gelenkbelastung in Hüfte, Knie und Fuß unterscheiden. Bei allen vier untersuchten Ausweichbewegungen geht der Capoeira-Spieler in Deckung, indem er beide Beine beugt und den geraden Oberkörper nach vorne neigt. Die genaue Ausführung variiert bei jeder Bewegung leicht und ähnelt mal einem tiefen Ausfallschritt, mal der Pose eines Sumo-Ringers, mal einer Hocke. Die Bewegungen wurden von 14 hochauflösenden Infrarotkameras aufgenommen und durch ein sogenanntes markenbasiertes optisches Verfahren analysiert. Die vom Kontakt der Füße mit dem Boden erzeugten Kräfte wurden anhand von zwei Kraftmessplatten gemessen. So konnte die Gelenkbelastung mithilfe einer spezifischen Software berechnet werden. Dos Santos Gomes hat mit seiner Forschung herausgefunden, dass die Belastung je nach Bewegung für die einzelnen Gelenke unterschiedlich groß ist. „Es gibt keine eindeutige Antwort, welche Ausweichbewegung die höchste allgemeine Gelenkbelastung aufweist. Insgesamt ist die mechanische Belastung zwar für die Hüfte am größten. Im Vergleich mit anderen Sportarten – wie zum Beispiel Springen oder Laufen – ist die mechanische Belastung bei den Capoeira-Bewegungen aber wesentlich geringer.“ Eine gute Nachricht also für alle begeisterten Capoeiristas. „Eine spannende Frage für zukünftige Studien könnte darin liegen, wie sich die Bewegungen noch

schonender optimieren lassen“, fasst dos Santos Gomes zusammen, um „zielgruppenspezifisches Training zu therapeutischen Zwecken entwickeln zu können.“

In seinem Verein Capoeira Karlsruhe e. V. ist Cao nicht der Einzige, der sich mit Capoeira wissenschaftlich auseinandersetzt. Eine Schülerin hat in ihrer sozialwissenschaftlichen Bachelor-Arbeit das Potential von Capoeira für das Informelle Lernen – also das Lernen außerhalb von Bildungsinstitutionen – in der Sozialen Arbeit untersucht. Sie konnte anhand von Experteninterviews und Literaturrecherche belegen, dass durch Capoeira Kompetenzen gefördert werden können. Durch das Capoeira-typische „spielerische Miteinander statt kämpferisches Gegeneinander“ können Schülerinnen und Schüler Sozialkompetenz entwickeln. Um ihre Selbstkompetenz zu fördern, hilft der Facettenreichtum der Sportart, in der jeder Schüler einen Raum für seine individuellen Stärken finden kann. Die interviewten Capoeira-Trainer betonten vor allem das große Potential der Capoeira in den Bereichen Integration, Inklusion und Gewaltprävention.

Diejenigen, denen Capoeira nur als Sportart oder als kulturelles UNESCO-Welterbe Brasiliens bekannt ist, werden erstaunt sein, dass es sich bei der wissenschaftlichen Konferenz um das drittgrößte internationale Abadá-Capoeira-Event handelt – nach den Welt- und Europameisterschaften.

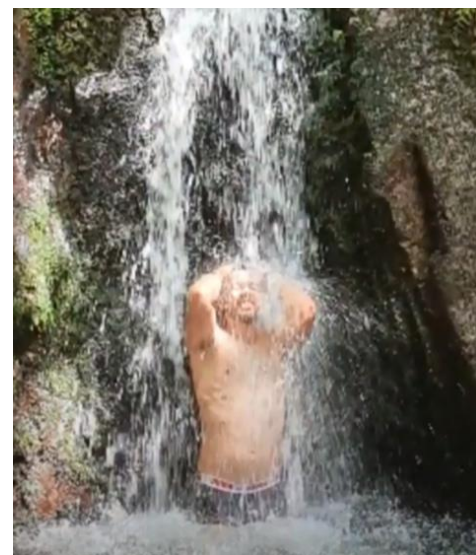
Capoeira Wanderausflug zu den Edelfrauengrab-Wasserfällen



Am 01.08.2020, zum Auftakt der Sommerferien hat der Verein einen Wanderausflug zu den Edelfrauengrab-Wasserfällen im Schwarzwald organisiert, natürlich unter Beachtung der damaligen Corona-Auflagen, nicht mehr als 10 Erwachsene in einer Gruppe. Zusammen kamen 19 Teilnehmer (10 Erwachsene, 5 Kinder und 4 Hunde).



Im Nachhinein gesehen war das für viele Teilnehmer eines der Highlights in einem Jahr, das man vor allem Zuhause verbracht hat. Nach einer 3 km langen Wanderung entlang den Wasserfällen haben die Capoeirista eine Roda, ein Capoeira-Spiel im Kreis, mit viel Energie veranstaltet und sich dann mit einem leckeren Picknick belohnt. Ein Teil unserer Capoeira Wandertruppe ist dann noch nach Kappelrodeck gefahren und hat zum Abschluss gemeinsam ganz leckeres Eis gegessen.



Corona / Covid-19 Pandemie

Soziale Isolation und Bewegungsmangel – wir alle waren oder sind ganz persönlich betroffen von der weltweiten Covid-19-Pandemie. Auch Anbieter von Sportangeboten hat die Pandemie vor ganz neue Herausforderungen gestellt: Corona-Pause oder weitertrainieren? Der Verein Capoeira Karlsruhe entschied sich fürs Weitertrainieren und entwickelte bereits in den ersten Shutdown-

Tagen ein vielfältiges Online-Konzept. Abwechselnd hatten die Vereinsmitglieder Gelegenheit, sich beim Training auszupowern, in Interviews mit erfahrenen Capoeiristas viel Hintergrundwissen anzueignen, gemeinsam zu musizieren und an in Brasilien abgehaltenen Benefizveranstaltungen virtuell und interaktiv teilzunehmen.

Möglich gemacht wurde dies mit den inzwischen gängigen Videoschaltungen. Zwar ist man zu Hause isoliert, rückt aber näher mit Freund/innen und Bekannten auf der ganzen Welt zusammen. So organisierte der Verein diverse virtuelle Treffen mit Teilnehmenden aus Deutschland, Frankreich und Brasilien. Es wurde gemeinsam trainiert, geredet und gelacht.

Großen Anklang fanden die beiden Benefizveranstaltungen aus Brasilien, zu denen jeweils um die 70 Teilnehmenden aus Brasilien, Deutschland und weiteren Ländern zugeschaltet waren. Abgehalten wurden die Trainings von den Capoeira-Professoren Algodão und Takinha, beide studierte Sportwissenschaftler, die sich im Heimatland des Kampfsportes sozial engagieren.

Brasilien gehört mittlerweile zu einem der am schwersten betroffenen Länder der Covid-19-Pandemie. Ohnehin unterfinanzierte soziale Projekte können kaum noch durchgeführt werden. Mit den beiden Benefizveranstaltungen gelang es insgesamt 750 Euro zu sammeln, was in etwa 4500 R\$ brasilianischen Reals entspricht. Verwendet wird das Spendengeld zur Aufrechterhaltung des Sozial- und Kulturzentrums des Partnervereins in Campos dos Goytacazes bei Rio, für notwendige Renovierungsarbeiten und den Ausbau sanitärer Anlagen. Der Partnerverein betreut Kinder und Jugendliche aus schwierigen sozialen Verhältnissen und unterhält ein Austauschprogramm mit Capoeira Karlsruhe. Durch eine weitere Spendenaktion von Eltern der Karlsruher Capoeira-Kinder kann die Karlsruher Arbeitsgruppe Recife e.V. ihre brasilianische Partnerorganisation „Grupo Ruas e Praças“ unterstützen, die Straßenkinder in Recife betreut. Die Wohltätigkeitsorganisation klärt die arme Bevölkerung in den Favelas über geeignete Hygienemaßnahmen auf und gibt Lebensmittelspenden in Form von sog. „Grundernährungskörben“ aus. In der Zeit des zweiten Lockdowns während der zweiten Welle der Covid-19-Pandemie in den Monaten November und Dezember 2020 hat der Verein Capoeira Karlsruhe e. V. sein Onlineprogramm mit speziellen Trainings für Kinder und Erwachsene sofort wieder reaktiviert. Zusätzlich wurden in einer Partnerschaft mit den Capoeira-Vereinen aus Schwetzingen, Heidelberg und Dossenheim an jedem Werktag ein online-Capoeira-Training angeboten. Ein vereinsübergreifendes Angebot, das sehr großen Anklang fand.

Teilnahme & Erfolg von Lilás bei der ersten virtuellen Frauenmeisterschaft

In Zeiten von Corona läuft vieles anders. Auch im sportlichen Wettkampf hat die Pandemie ihre Spuren hinterlassen, doch Not macht ja bekanntlich erfinderisch. So veranstaltete „Abadá-Mulher“, ein Committe aus Capoeira-Spielerinnen, kurzerhand die ersten virtuellen Capoeira-Meisterschaften für Frauen. Die Karlsruherin Lila Sax dos Santos Gomes belegte in der höchsten Kategorie den dritten Platz.

All das, was Capoeira im echten Leben ausmacht, wurde auch bei den ersten virtuellen Wettkämpfen per Online-Schaltung ermöglicht: Per Video standen sich jeweils zwei Frauen in verschiedenen Capoeira-Spielen gegenüber – jede für sich zu Hause mit Kamera und Laptop, teilweise über Länder und Ozeane voneinander getrennt. Auch die Jury und die sogenannte „Bateria“, die die Capoeira-Spiele mit Musikinstrumenten und Gesang rhythmisch begleitet, waren per Video zugeschaltet. Das Publikum konnte das Geschehen über den Laptop oder das Smartphone verfolgen. Durch die Zeitverschiebung zwischen Brasilien und anderen Ländern wie Deutschland waren manche Teilnehmerinnen oder Zuschauer mitten in der Nacht mit dabei – was der Begeisterung aber nicht geschadet hat.

Anders als bei anderen Capoeira-Meisterschaften wurden für die vergleichsweise kleinen virtuellen Frauen-Meisterschaften im Vorfeld 32 weibliche Capoeiristas aufgrund ihrer Erfahrung und Erfolge

im Wettbewerb ausgewählt – unter anderem Lila Sax dos Santos Gomes von den Vereinen Capoeira Karlsruhe e. V. und Capoeira Schwetzingen e. V., die in Capoeira-Kreisen als „Instrutora Lilás“ bekannt ist. Mit ihrem grandiosen 3. Platz in der höchsten Kategorie A der diesjährigen Meisterschaften steht Instrutora Lilás als einzige Nicht-Brasilianerin auf dem Siegerinntentreppchen.

Synthese aus Sport, Tanz und Kultur

Onlinetraining des Vereins

Capoeira ist nicht einfach ein Sport. „Sobald man es verinnerlicht hat, kann es zu einer Lebensphilosophie werden.“ Wenn Luiz Carlos dos Santos Gomes über sein Lieblingsthema spricht, spürt man mit jedem seiner Worte, wie viel ihm Capoeira bedeutet. Der

gebürtige Brazilianer hat im zarten Alter von acht Jahren damit begonnen und die Leidenschaft ist seither nur noch gewachsen. 2012 gründete Gomes den gemeinnützigen Verein Capoeira Karlsruhe e.V., um die Tradition der Capoeira zu vermitteln – und nicht zuletzt, um so manches Missverständnis darüber auszuräumen. „Oft heißt es, die Capoeira sei eine afro-brasilianische Kampfkunst, oder eine Art Kampftanz. Doch das ist meines Erachtens zu kurz gedacht. Ich sehe sie vielmehr als Synthese aus Sport, Tanz und, vor allem, Kultur“, betont der 34-Jährige.

Obwohl Capoeira als Trendsportart gilt, schreckt so manch einer davor zurück, es auszuprobieren. Schließlich sind die Bewegungsabläufe teils hochkomplex. Drehtritte und Sprünge, einarmiger Handstände, geschickte Ausweichmanöver, all das wirkt oft überwältigend. Aber Gomes winkt ab: „Capoeira ist für jeden geeignet, der Lust darauf hat. Die Akrobatik ist nur ein kleiner Teil des Ganzen. Man muss es nicht von vorneherein können. All das, was Capoeira aus sportlicher Sicht ausmacht, lernt man im Laufe der Zeit von selbst, zum Beispiel Flexibilität, Koordination und Selbstbewusstsein.“ Die Capoeiristas finden sich dafür in der „Roda“, dem portugiesischen Begriff für Kreis, ein. Die Roda besteht aus Zuschauern, die singen, musizieren und klatschen. „Traditionelle Musik ist ein unverzichtbarer Teil, sie ist die Seele der Capoeira“, betont Luiz Gomes. Die Kämpfer werden mit Liedern in portugiesischer Sprache angefeuert, die teilweise noch aus der Zeit der Sklaverei stammen. Der Rhythmus und die Lautstärke geben die Intensität des Kampfes vor. Wobei das Wort „Kampf“ in diesem Zusammenhang eigentlich nicht verwendet wird. „Wir bevorzugen den Begriff „Spiel“,“ erklärt Gomes, „denn der Kampf wird nur spielerisch geprobt. Es ist kein Gegen-, sondern ein Miteinander.“ Diesen Aspekt empfindet der 34-Jährige als zentral. „Im Capoeira hat jeder seinen Platz“, betont er. Der Trainer unterrichtet in seinem Verein mehrmals die Woche Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Auch Menschen mit Beeinträchtigungen sind herzlich eingeladen mitzumachen. „Wir hatten schon eine Teilnehmerin dabei, die zu 100 Prozent sehbehindert war, und einen Jungen mit Trisomie 21.“ Momentan können diese Spiele, wie auch Seminare zur Gewaltprävention und andere Veranstaltungen, die der Verein üblicherweise anbietet, wegen der Ansteckungsgefahr nicht in gewohnter Form stattfinden. Doch natürlich legt Luiz Gomes Wert darauf, den Kontakt zu den Mitgliedern nicht zu verlieren. Deswegen bietet er Trainings und musikalische Zusammenkünfte virtuell an. Der Brazilianer betont: „Capoeira steht für Zusammenhalt. Gerade in Zeiten der Corona-Pandemie ist das eine wichtige Botschaft.“



Laufende Aktivitäten

Monatsroda und Stammtisch

Bis zum zweiten Lockdown 2020 fand alle zwei Monate im Anne-Frank-Haus (Moltkestraße 20, 76133 Karlsruhe) unsere Monatsroda mit anschließendem Stammtisch in einer Kneipe in der Umgebung statt. Ab 2021 werden wir in neue Trainingsräume in der Waldstadt wechseln. Die Monatsroda ist nicht nur für Mitglieder unseres Vereins eine Möglichkeit Capoeira zu spielen. Eingeladen sind Capoeiristas verschiedener Vereine aus der ganzen Umgebung.



Wir freuen uns, regelmäßig Mitglieder aus Schwetzingen, Dossenheim, Heidelberg und Stuttgart, manchmal sogar aus Strasbourg, Paris oder Berlin bei uns begrüßen zu dürfen. Aber nicht nur Capoeiristas, sondern alle Interessierten haben die Gelegenheit, die ansteckende positive Stimmung der brasilianischen Capoeira-Kultur bei unseren Monatsrodas zu spüren. In Zeiten von Corona wurden die Monatsroda und der anschließende Stammtisch digital angeboten. Jeweils zwei Capoeiristas konnten live über die Laptop-Kamera miteinander Capoeira spielen. Anfänglich war es eine Umstellung, sich auf den Partner auf dem Bildschirm zu konzentrieren und auszuweichen, wenn dieser bspw. ein Capoeiratrtritt ausführte; doch mit der Zeit wurde man routinierter und hat Spaß an dieser neuen Art des Capoeira-Partnerspiels gefunden. Durch das An- und Ausschalten der Kamera konnten sich so alle Teilnehmenden abwechseln und sich nacheinander in das Spiel "einkaufen". Danach wurde nach guter Stammtischmanier gegessen, geplaudert und mit einem Getränk der Wahl angestoßen - gemütlich von zu Hause.

Es hat sich gezeigt, dass die Online-Capoeira-Trainings nicht nur hilfreich bei Bewegungsmangel und gegen "Corona-Speck" waren, sondern auch den Zusammenhalt unter den Vereinsmitgliedern und durch die vereinsübergreifenden Trainings auch innerhalb der Region förderten. Auch die gemeinsamen Trainings mit den Capoeiristas in Brasilien waren etwas ganz Besonderes, das es zuvor noch nicht gegeben hatte.

Einführung "Tag der offenen Tür"

Damit sich auch Nicht-Mitglieder einen Eindruck über Capoeira machen können, haben wir begonnen, regelmäßig einen "Tag der offenen Tür" zu veranstalten. Eingeladen sind alle, die sich für Capoeira und die brasilianische Kultur interessieren. Im Februar, kurz vor dem ersten Lockdown konnten wir noch solch einen Tag der offenen Tür im Anne-Frank-Haus veranstalten. In Zeiten von Corona ist das natürlich schwieriger, aber wir bieten auch an, einmal bei unserem Online-Training mitzumachen.

Ausblick 2021

Aufgrund der besonderen Situation, hervorgerufen durch die weltweite Corona-Pandemie, ist es schwierig, Planungen für 2021 zu tätigen. Ursprünglich sollte das für 2020 anvisierte internationale Treffen auf 2021 verschoben werden. Eine sichere Planung wird allerdings erst 2022 möglich sein. Etwas einfacher gestaltet es sich bei den kleineren Veranstaltungen wie der Monatsrode oder einem Tag der offenen Tür, die relativ kurzfristig zu organisieren sind.

Die Durchführung von Schulprojekten ist im Wesentlichen abhängig von den Vorgaben von Bund und Ländern. Derzeit wird Fernunterricht und Homeschooling verordnet, Präsenzunterricht nur in Ausnahmefällen und eine Lockerung ist allenfalls in Form von Wechselunterricht absehbar. Eine realistische Planung wäre nach derzeitigem Stand erst für das Schuljahr 2021/22 möglich.

Die Durchführung eines Präsenztrainings ist ebenfalls abhängig von den gesetzlichen Vorgaben. Dabei kann es sein, dass wie 2020 nur eine bestimmte Personenzahl unter Einhaltung bestimmter Quadratmetervorgaben pro Person erlaubt ist. Hierbei wird wieder die bewährte Onlinetrainingsanmeldung erfolgen.

Parallel ist weiterhin ein Onlineangebot geplant. In Kooperation mit den Capoeira-Vereinen in Schwetzingen, Heidelberg und Dossenheim wird bereits im Januar 2021 ein vereinsübergreifendes Online-Training stattfinden. Somit wird es möglich sein, den Vereinsmitgliedern der vier Vereine an jedem Wochentag ein Training anzubieten. Ein Capoeira-Training ist nie ein reines Training, es ist immer der persönliche Austausch da und so treffen sich in den verschiedenen Trainings der einzelnen Vereine auch alte Bekannte und Freunde wieder. Zuweilen wird sogar ein Capoeirista aus Brasilien zugeschaltet, der dann Teile des Trainings übernimmt - alleine in der eigenen Garage, unter Corona-Lockdown-Bedingungen. Letztendlich hat die schreckliche Covid-19-Pandemie dazu geführt, dass man vereins- und länderübergreifend ein bisschen näher zusammengedrückt ist.

Plan 2021

- o Große Events
 - Juli Internationales Treffen
- o Außerdem:
 - Monatsroda alle zwei Monate in Karlsruhe
 - Kinderaulao alle zwei Monate
 - Tag der offenen Tür alle zwei Monate
 - Stammtisch jeden Monat
 - Train the Trainer 2x im Jahr
 - Weihnachtsfest 2022
- o Projekte:
 - Schulprojekte à www.schulprojekte.capoeira-karlsruhe.de