

Liebe LeserInnen und Leser,
suchen Sie das Abenteuer in Ihrem Alltag?
Finden Sie es ab Seite 32.



bleib gesund

Eine
besondere
Beziehung

Was diese auszeichnet
und wie sie gelingt

Einfach atmen

Reha für Kinder
mit Asthma

Einfach kochen

Kohl, das unter-
schätzte Superfood



Der Rhythmus bestimmt das Spiel

Kampf oder Tanz? Sport oder Lebensgefühl? **Capoeira** ist all das und noch viel mehr: Akrobatik, Spiel, Musik, Kultur ... Kein Wunder, dass immer mehr Menschen von Capoeira fasziniert sind. Auch AOK-Mitglied Christos Baliakas trainiert in Karlsruhe die Kampfkunst aus Brasilien.

„Capoeira ähnelt Schach“, sagt Christos Baliakas und erläutert seinen ungewöhnlichen Vergleich: „Beide Wettkampfsportarten erfordern ein hohes Maß an Konzentration und strategischem Denken, um den Gegner durch Angriff und Täuschung zu beeinflussen.“ Der Student der Sportwissenschaften, der gerade an seinem Master bastelt, hat die facettenreiche Sportart vor zehn Jahren für sich entdeckt.

„Das Miteinander der Spieler steht im Mittelpunkt“, beschreibt er, worauf es bei Capoeira ankommt. „Den Kampf bezeichnen wir deshalb als Spiel. Es gleicht einem Dialog, bei dem die Spieler harmonisch mit Bewegungen des Angriffs, der Verteidigung oder Täuschung kommunizieren.“ Das Besondere dabei: Das Zusammenspiel geschieht im Rhythmus von Musik, Klatschen und Gesang. Dabei diktiert die Musik die Spielart. „Je nach Rhythmus sind schnelle Tritte vorgegeben, akrobatische Elemente wie hohe gedrehte Sprünge oder eng umschlungenes bodennahes Spielen“, erklärt Christos Baliakas. Bei Wettkämpfen werden deshalb Rhythmus, Technik, Interaktion und Kreativität der Spieler bewertet.

Welche Voraussetzungen muss man für diese anspruchsvolle Sportart mitbringen?

„Keine. Wer wirklich Lust hat, dem sind bei Capoeira keine Grenzen gesetzt“, antwortet der 28-Jährige. „Denn das Schöne an Capoeira ist, dass jeder seine Stärken einbringen kann: Ob singen, ein Instrument spielen, Akrobatik oder Kampf – jeder übt jeden Part aus.“



Christos Baliakas greift seinen Gegner mit einem Tritt an. Bei Capoeira findet das Spiel innerhalb eines Menschenkreises statt, der „Roda“ genannt wird.

Im Verein **Capoeira Karlsruhe e. V.**, dem Christos Baliakas angehört, legt man Wert auf ein ganzheitliches und integratives Training. Nach dem gemeinsamen Aufwärmen werden Grundsätze, Ausweichbewegungen, Tritte, Würfe, Schläge und Akrobatik geübt. Jeder so gut wie er kann. Darüber hinaus engagiert sich der Verein mit Veranstaltungen für die brasilianische Kultur. „Viele von uns Capoeiristas tanzen Samba und lernen Portugiesisch“, so Christos Baliakas, der seine an der Uni

erworbenen Sprachkenntnisse gleich während eines sozialen Praktikums in Brasilien anwenden konnte. „Capoeira ist eben mehr als nur Sport.“

☛ Der Verein **Capoeira Karlsruhe e. V.** lädt Kinder ab vier Jahren, Jugendliche und Erwachsene zum Schnuppertraining ein. Anmeldung unter: info@capoeira-karlsruhe.de Infos unter: capoeira-karlsruhe.de