



Jens Sandmeier führt die Zweitliga-Volleyballer der Baden Volleys SSC Karlsruhe als Kapitän aufs Feld, vermisst dabei aber aktuell die Unterstützung von den Zuschauerrängen.

Foto: GES/Helge Prang

## „Dirigent“ der Mannschaft

### Jens Sandmeier ist der Kapitän bei den Baden Volleys SSC Karlsruhe

Eigentlich könnte Jens Sandmeier in den nächsten Wochen seinem Hobby Skifahren frönen, denn das für diesen Samstag vorgesehene Spiel in der 2. Volleyball-Bundesliga zwischen Leipzig und den Baden Volleys SSC Karlsruhe wurde, wie auch die anderen Begegnungen, Corona-bedingt abgesagt.

Und da auch der Start im neuen Jahr nach einem Liga-Beschluss erst am 15. und 16. Januar, eine Woche später als ursprünglich geplant, beginnt, hätte der 25-jährige Mannschaftskapitän des Karlsruher Zweitligisten genügend Freizeit, um mit der Freundin ab und zu in den nahe gelegenen Schwarzwald zu fahren, wo er im Sommer auch gern mit dem Mountainbike unterwegs ist. Doch mit dem Skifahren wird es nichts werden. Die Corona-Pandemie lässt selbst solche Ausflüge nicht zu und so wird er zu Hause bleiben und da wohl öfters wieder zur Gitarre greifen. Damit begann er schon in jungen Jahren und zusammen mit seinem drei Jahre älteren Bruder Thorben, der Saxophon spielt, wurde auch zuhause oft musiziert.

Heute „musizieren“ die Brüder gemeinsam bei den Baden Volleys, wobei Jens als Kapitän der „Dirigent“ der Mannschaft ist. Sein Trainer Antonio Bonelli nennt ihn „einen richtig guten Typen“ und bescheinigt dem

2,02 Meter großen Außenangreifer „eine überragende Athletik, womit er für mich zu den Top Five der Liga gehört“. Jens Sandmeier, der wie Bruder Thorben bei der Turnerschaft Durlach groß wurde und dort zunächst Handball spielte, freundete sich schnell mit Volleyball an, wo er schon als

#### ZUR PERSON

**Jens Sandmeier**  
Volleyballer  
Baden Volleys SSC Karlsruhe

geboren am 16. August 1995 in Karlsruhe  
Außenangreifer, 2,02 Meter groß  
Vereine: TS Durlach (bis 2011),  
TS Durmersheim (2011-2014), „Bisons“ TV  
Bühl (2014-2017), seit 2017 Baden Volleys  
SSC Karlsruhe, dort Mannschaftskapitän.  
Von 2012 bis 2015 Mitglied in der  
deutschen Junioren-Nationalmannschaft.  
Abitur in Durlach, Student am KIT.  
Hobbys: Skifahren, Mountainbiking,  
Gitarre spielen.

**Lebensmotto:**  
Versuche aus allem, das Positive  
herauszuziehen

Jugendlicher so gut wurde, dass er in die deutsche Junioren-Nationalmannschaft berufen wurde. Zu dieser Zeit spielte er beim damaligen Zweitligisten Turnerschaft Durmersheim, von wo er 2014 zum Erstligisten TV Bühl wechselte, mit dem er 2016 in der SAP-Arena in Mannheim im deutschen Pokalfinale gegen Berlin stand.

„Wir hatten in diesem Spiel zwar keine Chance und verloren deutlich, aber dort vor den 12.000 Zuschauern, die eine Riesenstimmung machten, gegen die Berliner zu spielen, war ein unvergessliches Erlebnis“, schwärmt er auch noch heute von dem bisherigen Highlight seiner sportlichen Karriere. Dennoch wechselte er 2017 von den „Bisons“ aus Bühl wieder zurück in die Heimat, wo Bruder Thorben mit dem SSC Karlsruhe gerade den Aufstieg in die 2. Bundesliga geschafft hatte.

„Ich hatte zwar ein Angebot vorliegen, um in Bühl zu bleiben, aber ich wollte auch aus Studiengründen wieder nach Hause und bin froh, dass ich diesen Schritt gemacht habe. In der Mannschaft passt es einfach und wir schaffen es, uns stetig zu verbessern, auch wenn wir zwischendurch mal ein Spiel abliefern, bei dem überhaupt nichts geht“, spricht er die 0:3-Niederlage in der vergangenen Woche in Hammelburg an. „Da haben

wir überhaupt nichts auf die Reihe bekommen, aber ungeachtet dessen haben wir bislang eine richtig gute Saison gespielt und sind auf dem besten Weg, uns unter den ersten drei Mannschaften zu etablieren“, ist Sandmeier optimistisch, was die weitere Saison anbelangt.

Wenn diese Saison in der Halle vorbei ist, ist Sandmeier auch gerne draußen beim Beachvolleyball unterwegs. Und obwohl er auch hier durchaus einige Erfolge aufzuweisen hat, wie zuletzt den Gewinn des Kategorie-2-Turniers des SSC Karlsruhe vor einem Jahr mit Benjamin Loritz, „ist Beachvolleyball für mich eher ein Ausgleich zum Spiel in der Halle. Andere Ambitionen in diese Richtung habe ich nicht“, sagt Sandmeier. Stattdessen hofft er darauf, „dass wir in der Liga bald wieder mit Zuschauern spielen dürfen, denn die Emotionen fehlen einfach, wenn Du in einer leeren Halle spielst.“

Das kann allerdings noch dauern, Sandmeier und Co. müssen sich wohl noch eine Weile gedulden, bis die Stimmung wieder so ist, dass die Mannschaft einen zusätzlichen Push erhält, um ein enges Spiel für sich zu entscheiden. Und so bleibt auch ihm zurzeit nicht viel anderes übrig, als sich zu Hause fit zu halten und sich beim Gitarren spielen zu entspannen.

Harald Linder

–Anzeige–

Ihr Autohaus  
mit der persönlichen Beratung

AUTOHAUS  
Ph. Hatzner  
Ford

Rüppurrer Straße 102 • 76137 Karlsruhe  
Telefon (07 21) 93 78 20 • www.ford-hatzner.de

#### Kurzpasp

Von unserem  
Redaktionsmitglied  
Carolin Reisenauer



Der Advent wird ja gerne als Zeit der Ruhe und Besinnlichkeit beschrieben – als ob! Die Vorweihnachtszeit ist für viele Stress pur, in diesem Jahr kommt noch die Pandemie hinzu. Der Profifußball geht trotzdem (fast) normal weiter. Am Montag bestreitet der KSC noch ein Ligaspiel, dienstags und Mittwoch stehen die Partien der zweiten DFB-Pokalrunde an. Und auch anschließend ist die Pause nur kurz – der Ball rollt bereits am 2. Januar wieder.

Ruhe, Erholung und Zeit mit der Familie? Darauf müssen die Kicker in diesem Jahr zu großen Teilen verzichten. Noch

#### Der Jahreswechsel bleibt sportlich

schlimmer als den KSC, der gerade mitten in einer Englischen Woche mit drei Partien innerhalb weniger Tage steckt, trifft es die großen Klubs, die international vertreten sind. Da jagt seit Monaten ein Spiel das nächste. Und so langsam bekommt man die Auswirkungen dieser Hatz zu spüren und sehen: die Verletzungszahlen wachsen. Kein Wunder, eine aktuelle Studie aus England belegt, dass bei steigenden Belastungen die Gefahr für Muskel-Verletzungen steigt. Experten der Sporthochschule in Köln bestätigen diese Eindrücke und sprechen davon, dass der Körper nach einem intensiven Spiel etwa eine Woche braucht, um wieder vollständig zu regenerieren. Das lässt der Spielplan bei fast keiner Mannschaft zu – nicht nur in Englischen Wochen. Entsprechend sind neben den Trainerteams bei der Belastungssteuerung vor allem die Physiotherapeuten gefragt. Die Zeit auf der Massagebank nach jeder Trainingseinheit ist deutlich mehr, als nur pure Entspannung. Die Profis sind zudem gefordert, auf ausreichend Schlaf und richtige Ernährung zu achten. Nächste Serien schauen und Omas Braten sind da wohl dieses Jahr eher nicht drin. Fans, die zwischendurch übrigens doch Lust auf Fußball bekommen, können sich auch in diesem Jahr auf den „Boxing Day“ in England am 2. Weihnachtsfeiertag freuen – unter anderem mit dem Duell Arsenal gegen Chelsea. Und wenige Tage später rollt der Ball dann ja auch schon wieder in Deutschland. Zum Zeit verkürzen, lohnt sich auch immer ein Blick über den (sportlichen) Tellerrand: Wintersport, Handball oder die Darts-WM locken. In diesem Sinne: Sportliche (Feier-)Tage!

## Synthese aus Sport, Tanz und Kultur

### Luiz Carlos dos Santos Gomes unterrichtet beim Capoeira Karlsruhe derzeit virtuell und setzt auf Zusammenhalt

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 Brasilianer 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, um die Tradition der Capoeira zu vermitteln – und nicht zuletzt, um so manch ein Missverständnis darüber auszuräumen. „Oft heißt es, die Capoeira sei eine afrobrasilianische 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.

In der Tat hat Capoeira eine lange Historie. Die beeindruckenden Bewegungsabläufe entstanden wohl während der Kolonialzeit in Brasilien. Verschleppte und versklavte Afrikaner fanden sich in ihrer Freizeit zusammen und praktizierten Techniken, um sich im Fall eines Kampfes gegen ihre Kolonialherren behaupten zu können. „Sie wollten allerdings natürlich kein Misstrauen we-



Solche spektakulären Zusammenkünfte kann es derzeit nicht geben: Luiz Carlos dos Santos Gomes und Instrutora Lilás beim Capoeira in der Roda.  
Foto: Lisa Grüterich

cken, deswegen tarnten sie es als Tanz“, erzählt Gomes. „Auch in ihrer späteren Geschichte war die Capoeira oft ein Ausdruck des Widerstands.“ 2014 ist sie von der UNESCO sogar zum Weltkulturerbe erklärt worden.

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 vorne herein 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 gibt 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 geübt. 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 Brasilianer betont: „Capoeira steht für Zusammenhalt. Gerade in Zeiten der Corona-Pandemie ist das eine wichtige Botschaft.“

Sarah Nagel