

Capoeira

Wenn es lebendig wird im Sportforum, Trommelmusik erschallt und Leute in weißen Hosen durch die Gänge laufen, dann ist Capoeira-Zeit! Bereits seit dem 1. Mai 2019 trainieren wir fast täglich unter der Leitung von Ulrike Tiemann-Arsenic alias Conrames-trica Ricki beim TSV Schmiden.

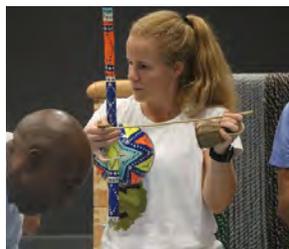
Wir sind laut - mit Singen, Klatschen und Instrumenten. Wir sind viele – rund 120 Kinder und Erwachsene. Und am Anfang waren wir überall – in den Tanzräumen, der Arena, dem Yoga-Raum, der Fight-Academy. Laut und viele sind wir immer noch, aber seit dem 25.11.2019 trainieren wir fest im Raum „VIDA“ im ersten Stock des Sportforums. Was wir auch sind: offen. Alle, die Lust haben, Capoeira auszuprobieren sind herzlich eingeladen!

Capoeira – was ist das eigentlich? Es kommt aus Brasilien und ist Musik, Kampf, Tanz und Lebensfreude – ein Sport den Jung und Alt gemeinsam ausüben können. Die Kleinsten ab 2½ Jahren beginnen spielerisch zusammen mit den Eltern, das setzt sich auch im Training der größeren Kinder fort. Die Teenager feilen wie die Erwachsenen weiter an Details ihrer Capoeira-Bewegungen. Das Training ist vielseitig und vermittelt Verständnis der Capoeira-Kultur über das eigene Spiel hinaus. Musik und Instrumente sind immer ein fester Bestandteil. So schließt fast jede Stunde mit der „Roda“, dem Kreis, in dessen Mitte zwei Capoeiristas miteinander spielen, während einige in der „Bateria“, quasi dem Musikensemble, Instrumente spielen.

Für Capoeira ist man nie zu alt oder zu jung oder zu unfit – man wächst mit jedem Training. In der Capoeira findet jeder seinen Platz: Die Wilden toben sich bei Akrobatik-Bewegungen aus, die Entspannten bewegen sich harmonisch umeinander, die Akribischen feilen an einer Kick-Kombination, die Verträumten tauchen in die Musik ein.

Das war los in 2019/2020 Der Rückblick auf ein Jahr beim TSV Schmiden zeigt, dass wir gut angekommen sind. Mit Auftritten beim Kinderkulturfest und dem Schmidener Sommer ergänzten wir 2019 das Bühnenprogramm des TSV. Beim Fellbacher Herbst verbrachte der Großteil unserer Gruppe die Strecke des Umzugs auf Händen mit Rädern, Handstand & Co. Auch bei den Aktionen des Sportforums (Tag der Bewegung, Indoor Fitness Camp, Sommerferienprogramm) brachten wir uns mit einem Angebot ein. Die Highlights waren natürlich unsere eigenen Veranstaltungen. Den Anfang machte im April 2019 unser Capoeira-Event, bei dem wir viele Gäste von Capoeira-Gruppen aus ganz Deutschland und Europa erstmalig im Sportforum zu vielseitigen Workshops begrüßten.

Es folgte im September ein Workshop zum Thema „Mobilität in der Capoeira“ mit Marcelo Cristal. Der Lehrer aus Lissabon verbindet Mobility mit Capoeira – eine spannende Mischung. Der Höhepunkt jedes Jahr ist der Besuch unseres Meisters aus der brasilianischen Stadt São Paulo: Mestre Paulão, der Gründer der Gruppe Quilombolas de Luz. Mitte Oktober gab er Training und verlieh er zusammen mit



unserer Conrames-trica Ricki die Gürtel an die Schülerinnen und Schüler. Anfang Oktober führte uns das traditionelle Capoeira-Camp nach Furtwangen an die Quelle der Donau. Zusammen mit einer befreundeten Gruppe aus Hessen hatten wir drei intensive Tage mit viel Training, freiem Spiel, Musik und Austausch über die Capoeira. Schließlich feierten wir am 6. Dezember die Einweihung des Raumes VIDA – natürlich mit einer großen Roda zusammen mit Capoeiristas aus Stuttgart und Umgebung. „VIDA“ ist portugiesisch für „Leben“. Capoeira ist Teil unseres Lebens, die Capoeira ist wie das Leben, Capoeira ist ein Lebensgefühl. Das wollen wir weiter ins Sportforum und in den TSV tragen - ganz im Sinne eines Capoeira-Liedes, das es schon lange gibt: A capoeira tem VIDA | ela bate o coração | Ela tem sangue na veia | sentimento emoção Die Capoeira ist Leben | sie schlägt im Herzen | Sie ist das Blut in den Venen | Gefühl und Emotion. Die Corona-Pandemie in 2020 stoppte dieses Lebensgefühl nur kurz. Als eine der ersten Gruppen starteten wir nach dem „Lock-Down“ auf der eingerichteten Trainingsfläche im Stadion. Capoeira wurde zuerst von Sklaven in Brasilien auf der Straße

gespielt - die Outdoor-Tauglichkeit ist also historisch begründet. Im Juni kehrten wir unter Auflagen ins Sportforum zurück – nicht als Kontaktsport, sondern mit Abstand. Aber das schult das Auge für die Bewegungen des Anderen und so ist die Energie im Raum VIDA zurück.

Anne Betten

Lust auf Capoeira im Sportforum?! Sprecht uns an!
Conrames-trica Ricki (Ulrike Tiemann-Arsenic)
E-Mail: capoeira@tsv-schmiden.de

Daher bringen wir den Kindern und Jugendlichen als erstes bei, sich selbst und andere wertzuschätzen.



Mit diesem (Selbst)Bewusstsein als Grundeinstellung, ist man auch für schwierige Lebenssituationen bestens gewappnet. Darauf aufbauend, lernen unsere Schüler ihre Grenzen wahrzunehmen und werden ermutigt, Überschreitungen, sei es durch Kinder, Jugendliche oder Erwachsene klar und deutlich zu kommunizieren.

In Rollenspielen lernen sie, wie brenzlige Situationen deeskaliert werden können. Der Grundgedanke ist, dass Kinder die Gefahrensituationen im Rollenspiel schon erlebt haben, im Ernstfall deutlich bessere Chancen besitzen und richtig reagieren. Außerdem trainieren unsere Kids Abwehrmechanismen, die schwerpunktmäßig aus den Selbstverteidigungssystemen Krav Maga und Ving Tsun Kung Fu hervorgehen.

Bei den Kindern werden die Techniken in „abgemildeter“ und kindgerechter Form gelehrt. Den Jugendlichen hingegen werden schon sehr anwendungsorientierte Techniken beigebracht. Ungefähr alle 4 Monate dürfen die Kinder

an einer freiwilligen Prüfung teilnehmen und zeigen ob Sie das Erlernte erinnern können. Die Prüfungen sind jedes mal ein Highlight, da die Kinder immer ganz erpicht darauf sind, Ihren Eltern zu zeigen was sie schon alles gelernt haben. Mit Bestehen der Prüfung erhalten die Kinder gemäß Ihres Schülergrades ein T-Shirt, das farblich die erlangte Graduierung aufzeigt (weiß, gelb, orange, grün... etc).



Wenn wir Sie neugierig gemacht haben, dann würden wir uns freuen wenn Sie sich melden. Aufgrund der Corona-Matik ist ein Probetraining voraussichtlich erst nach den Sommerferien wieder möglich. Alle weiteren Infos finden Sie unter: www.fight-academy.de/angebote/kinder-selbstverteidigung

Mit sportlichen Grüßen
Valentino Scicchitano

