

Kinder toben sich im Capoeira-Kurs aus

Im Rahmen des Birmensdorfer Herbstplauschs wurde ein Kurs in der brasilianischen Kampfsportart Capoeira angeboten

Unter den vielen verschiedenen Aktivitäten des Birmensdorfer Herbstplauschs fand sich auch ein Capoeira-Kurs. Dabei lernten die Schüler elementare Bewegungen dieser Kampfsportart und wurden brasilianisch bekocht.

NICOLAS KUCERA

Spannung liegt in der Luft, als sich Manea und Thierry in kämpferischer Pose gegenüberstehen. Doch was auf den ersten Blick gefährlich scheinen mag, ist das Einstudieren eines Bewegungsablaufs im Rahmen eines Capoeira-Kurses (siehe Karten). Der Kurs ist Teil des Herbstplauschs, der alljährlich vom Elternforum Birmensdorf organisiert wird.

Insgesamt haben sich neun Kinder – sieben Mädchen und zwei Knaben – für den Capoeira-Kurs an diesem Freitag angemeldet. Um zehn Uhr morgens trifft man sich im Zentrum für Budo-sport in Birmensdorf. Kursleiter Sinael De Oliveira Junior, kurz «Junior», begrüsst die Kinder. Nach einigen Übungen zum Aufwär-

men geht die Gruppe bald zu ersten Bewegungsabläufen über. Das Prinzip ist einfach: Junior macht die Übungen vor, die Kinder machen das Gezeigte nach.

Sport und Spass

Darüber hinaus ist der Kurs spielerisch und abwechslungsreich gestaltet. So spielt die Gruppe unter anderem eine Art «Fangli», um bestimmte Bewegungen zu trainieren. Zwischen den Übungen lernen die Kinder die Instrumente kennen, mit denen zu Capoeira musiziert wird. «Der Kurs macht mega Spass», finden Thierry und Manea. Während Manea bereits einmal an einer Lektion in Capoeira teilgenommen hat, ist der brasilianische Kampfsport für Thierry Neuland. Sein Vater habe ihm vorgeschlagen, sich für den Kurs anzumelden.

Das der Kurs Spass macht, kommt nicht von ungefähr. Bereits seit 23 Jahren macht Junior Capoeira. Für ihn ist der brasilianische Kampfsport deshalb nicht nur ein Sport, sondern vielmehr auch eine Lebensphilosophie. In seinen Kursen

KAMPFSPORT DER SKLAVEN

Capoeira ist eine brasilianische Kampfsportart und verbindet Akrobatik, Tanz und Musik. Entwickelt wurde Capoeira von afrikanischen Sklaven in Brasilien als eine Art gewaltloses Form des Kampfes, da es den Sklaven nicht erlaubt war, sich in irgendeiner Form zur Wehr zu setzen. In der Schweiz ist Capoeira erst in den letzten Jahren bekannt geworden, unter anderem auch durch Videospiele wie die «Tekken»-Reihe. (NIK)

gibt er etwas davon an seine Schüler weiter. Dadurch wird jeder Kurs zu einem vielseitigen Erlebnis.

Um Viertel vor Zwölf übernimmt ein Freund die Leitung des Trainings, während sich Junior um das Mittagessen kümmert. Eine Stunde später ist es bereit. Inzwischen sind die Kinder vom Üben hungrig geworden und lassen sich daher nicht lange bitten. Es gibt Reis mit dunklen Bohnen, Pouletfleisch und Maniokpulver – eine typisch brasilianische Mahlzeit.

