



Advertorial

Der Tanz der Verteidigung

Capoeira – die Vereinigung von Kampf und Tanz, von Körperbeherrschung und Rhythmusgefühl. Diese Form der Verteidigung wurde so mit akrobatischen und spielerischen Elementen verknüpft, dass sie den äußeren Anschein eines perfekt abgestimmten Tanzes erweckt. Dies ergibt sich aus der Geschichte der Capoeira: Diese Art des Kampfes entstand während der Kolonialzeit in Brasilien. Afrikanische Sklaven entwickelten die Capoeira aus dem Bedürfnis nach Befreiung heraus, tarnten sie aber als Tanz, um keinen Verdacht zu erwecken. Afrikanische Lieder und Gesänge gaben den Bewegungen ihren Rhythmus und ihre Harmonie. Verbreitet wurde die Capoeira von geflüchteten Sklaven, die wieder in Gefangenschaft geraten waren: Auf den Kaffeeplantagen unterrichteten sie die anderen Sklaven in den Verteidigungstechniken. Die Capoeira hat sich bis heute gehalten und wird europaweit praktiziert. Allerdings steht nun der sportliche Aspekt im Vordergrund: Da die Capoeira kämpferische Bewegungen mit Akrobatik, tänzerischen Elementen und Körperausdruck verbindet, dient sie somit der Kräftigung der Muskulatur, der Beweglichkeit, der Körperbeherrschung aber auch der Förderung des Rhythmusgefühls und der Konzentrationsfähigkeit. Auf der Basis von Angriffs-, Ausweich-, und Täuschungstechniken entsteht so zwischen zwei Capoeiristas (Capoeiraspielern) ein Spiel von harmonischen Bewegungen, das wie ein Tanz wirkt. Im Golds bietet sich nun die in Kiel seltene Gelegenheit, an einem Capoeira-Workshop teilzunehmen. Am 12. Oktober von 11 bis 16 Uhr führt der Capoeira-Lehrer Rodrigo Maia Dos Santo in die Kunst des Capoeira ein. Mittags können die Teilnehmer sich an einem reichhaltigen Büfett stärken. Für Mitglieder des Golds ist der Workshop kostenlos, nur für das Büfett wird ein Kostenbeitrag von acht Euro erhoben. Nicht-Mitglieder bezahlen für den Workshop zehn Euro. Um Anmeldung wird gebeten.

Gold, Grasweg 48, Kiel, Tel.: (0431) 540 20

Wir bringen Sie zum Rasen!



Unsere Kursangebote - jetzt anmelden

Auf unserem öffentlichen Kurzplatz (20,- €/Tag) können Sie auch in diesem Jahr ohne Platzreife und Mitgliedschaft jede Menge Natur erleben.

Entdeckertag

mit 3-Löcher-Abschlussturnier;
Termin: 03.10.; 19.10.; 26.10.

€ 70,-

Platzreifekurse

mit freier Nutzung des öffentlichen Kurzplatzes während der Kursdauer UND anschliessend freier Nutzung des Meisterschaftsplatzes für 2 Monate; Termine am Wochenende:

04.10. – 01.11.; 12.10. – 09.11.

€ 450,-

Golf- & Landclub Gut Uhlenhorst e.V.

Mühlenstraße 37 · 24229 Dänischenhagen
Fon 0 43 49 - 9 17 00 · Fax 0 43 49 - 91 94 00
www.gut-uhlenhorst.de · golf@gut-uhlenhorst.de

Das Muss für jeden Photoshop-Anwender

Werden Sie Schritt für Schritt zum Photoshop-Profil!



**JETZT IM
HANDEL**

www.digitalphoto.de | ISSN 1866-3214

Online bestellen unter:
www.falkemedia-shop.de