

Fit mit afrikanischen Tänzen

Isaac Kyere lebt für die Bewegung. Der deutsch-ghanaische Tänzer und Fitness-Trainer bringt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer seiner Kurse ordentlich ins Schwitzen. In seinem eigenen Fitness-Programm namens Afroletics verbindet Kyere seine afrikanischen Wurzeln mit Tänzen und Ausdauerübungen. Menschen in aller Welt schauen Kyeres Videos an – und folgen ihm millionenfach auf Social Media.

Manuskript

SPRECHER:

Wenn der Berliner Tänzer, **Choreograf** und **Fitness-Coach** Isaac Kyere, auch bekannt als Isaac M.I.K., zum **Workout** im Park einlädt, dann **liegen** afrikanische **Vibes in der Luft. Kein Wunder**, denn das von ihm entwickelte Fitness-Programm **kombiniert** afrikanischen Tanz **mit** afrikanischen **Beats** und heißt Afroletics.

ISAAC KYERE (Tänzer und Fitness-Coach):

Afroletics ist ein Fitness-**Konzept**, was ich **ins Leben gerufen** hab'. Das ist 'ne Kombination aus Tanz, **Intervall-** und **Cardio-Training**, was **auf** afrikanischen **Rhythmen basiert**. Es geht darum wirklich, die Leute zum Tanzen und zum Schwitzen zu bringen.

SPRECHER:

Einzelne **Bestandteile** des Workouts sind **diverse Tanzstile** aus Afrika - wie zum Beispiel Ndombolo, Amapiano und Afro House.

ISAAC KYERE:

Der erste Tanzstil kommt aus 'm Kongo und nennt sich Ndombolo. Die **Charakteristik** beim Ndombolo ist die **Hüfte**, all right. Man ist immer leicht in dieser **Squat**-Bewegung. Der nächste Tanzstil nennt sich Amapiano und kommt aus Südafrika, ja? Das zeigt euch jetzt mein Bruder Dennis. Hier merkt ihr die Leichtigkeit, all right? Das ist sehr groovy. Okay. Man sagt da auch: The aim is not to sweat (*Das Ziel ist, nicht zu Schwitzen*). Der nächste Tanzstil heißt Afro House und kommt aus Angola, ja? Afro House **lebt** viel **von** so Footwork Patterns, ja? Ganz schnelle Footwork-Bewegungen, ja, erst mal haben wir Abria, okay, und dann kann man ... und das ist sehr crazy, ja!

SPRECHER:

Isaac ist sehr **umtriebig**. Schon 2020 hat er sein African Dance Dictionary veröffentlicht, ein Online-Wörterbuch für afrikanische Tanzstile. In Videos werden die Schritte und ihr historischer Ursprung erklärt, und man bekommt Anleitungen zum Üben.

ISAAC KYERE:

Wenn man mal **googelt** ... die Geschichte zum Beispiel von Ndombolo, von Afro House und diese ganzen Sachen, da findet man ganz wenig Informationen, und das wollte ich einfach selber ändern, dadurch, dass ich aus Afrika komme. Ich möchte Leuten damit helfen, die unsere Kultur **zu schätzen wissen** und einfach mehr davon lernen wollen.

SPRECHER:

Isaac hat in Deutschland als Tänzer und Choreograf **Karriere gemacht**. Er arbeitet für bekannte Künstler, ist **Entertainer** und **Content Creator**. Auf TikTok hat er mehr als elf Millionen **Follower**. In seinen Videos findet man auch einige **Prominente** wie den US-Sänger Jason Derulo oder die nigerianische Sängerin Tiwa Savage. Diesen Erfolg hat er **sich hart erarbeitet**.

Isaac wird 1991 in Ghana geboren. Im Alter von vier Jahren zieht er mit seiner Familie nach Deutschland, zunächst nach Duisburg. Nach dem plötzlichen Tod der Mutter zieht sein Vater mit ihm und seinen zwei Brüdern nach Berlin-Neukölln, einem Viertel bekannt als **sozialer Brennpunkt**.

ISAAC KYERE:

Auch wenn wir nie viel Geld hatten, uns ging's trotzdem gut. Wir hatten uns, und deswegen war das für uns so: All right, Mama ist jetzt erst mal nicht da. Papa ist da, der **sorgt sich** schon irgendwie **um** uns. Und wir müssen einfach dafür sorgen, keine **Scheiße** zu **bauen** und weiter **nach vorne** zu **blicken**.

SPRECHER:

In diesem **Jugendzentrum** hat Isaac mit dem Tanzen begonnen. Hier verbringt er als Jugendlicher täglich mehrere Stunden gemeinsam mit seinen Brüdern und Freunden. Getanzt wird Hip-Hop und Krump. Krump ist ein **expressiver** Tanzstil, der Anfang der 2000er-Jahre von Afro-Amerikanern in den USA erfunden wurde.

ISAAC KYERE:

Tanzen an sich ist ja 'ne Form von Freiheit. Das heißt, jedes Mal, wenn man vielleicht von der Schule gekommen ist, hatte vielleicht nicht so 'ne coole Laune oder so, kam man hierhin. Man hat **seine zweite Familie** gesehen, man hat zusammen trainiert, man hat neue **Moves** entwickelt, und das hat immer so 'ne **Erfüllung** gegeben.

SPRECHER:

2006 **gewinnt** Isaac mit seinen Brüdern die Deutsche **Meisterschaft** im Krump. Es ist die **Geburtsstunde** der „M.I.K. Family“. „M.I.K.“ steht für „Monsters In Krump“ und „Mindset is Key“, auf Deutsch: **Einstellung** ist alles. Isaac holt weitere **Titel** als bester Tänzer - und nebenbei studiert er und macht seinen Master als Wirtschaftsingenieur.

ISAAC KYERE:

Ich hätte mir das tatsächlich niemals vorstellen können, dass ich irgendwann mal an diesen Punkt komme, aus so 'nem Brennpunkt auf diese **Weltbühnen**, sag' ich mal, mit so internationalen **Größen**.

SPRECHER:

Isaac hat sich den Namen seines Workouts Afroletics **als Trademark schützen lassen** und träumt nun davon:

ISAAC KYERE:

Dass Afroletics ein **globales Movement** wird, dass man das überall auf der Welt tanzt, genau diese Energie, die wir hier im Mauerpark hatten, dass das überall auf der Welt **gespreadet** wird.

SPRECHER:

Afrikanische Rhythmen, die ihm **im Blut liegen**. Mit seinem Workout will Isaac nicht nur für Fitness, sondern auch für **Lebensfreude** sorgen.

Glossar

Choreograf, -en/Choreografin, -nen – jemand, der sich beruflich neue Tanzformen und -schritte für Tänzerinnen und Tänzer überlegt und übt

Fitness-Coach, -es (m./f., aus dem Englischen) – eine Person, die Sport- und Fitnesskurse veranstaltet und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Übungen zeigt

Workout, -s (n., aus dem Englischen) – ein Fitnesstraining

in der Luft liegen; etwas liegt in der Luft – umgangssprachlich für: es herrscht eine bestimmte Stimmung; man spürt etwas, wenn man an einem Ort ist

Vibe, -s (m., aus dem Englischen) – die Stimmung; die Atmosphäre

kein Wunder – keine Überraschung; logisch

etwas mit etwas kombinieren – zwei Dinge zusammenbringen; etwas mit etwas verbinden und etwas Neues schaffen (Substantiv: die Kombination)

Beat, -s (m., aus dem Englischen) – der Rhythmus

Konzept, -e (n.) – der Plan; die Idee

etwas ins Leben rufen – etwas neu schaffen; etwas realisieren; etwas gründen

Intervalltraining, -s (n.) – eine Trainingsmethode, bei der man abwechselnd mit sehr hoher und mit geringer Belastung trainiert

Cardio-Training, -s (n.) – eine Trainingsmethode, bei der man vor allem die Ausdauer verbessert, um Herz und Kreislauf zu stärken

auf etwas basieren – etwas als Grundlage haben; sich auf etwas stützen

Rhythmus, Rhythmen (m.) – hier: die regelmäßige Folge von Geräuschen oder Bewegungen

Bestandteil, -e (m.) – ein Teil von einem Ganzen

diverse (hier nur Plural) – viele; mehrere unterschiedliche

Tanzstil, -e (m.) – eine bestimmte Art zu tanzen; die bestimmte Art der Bewegung beim Tanzen

Charakteristik, -en (f.) – das, was typisch für etwas ist

Hüfte, -n (f.) – die Gegend am Körper, die Beine und Oberkörper verbindet

Squat, -s (m., aus dem Englischen) – eine Übung mit den Knien; die Kniebeuge

von etwas leben – hier: von etwas geprägt sein; etwas als wichtigen Teil haben

umtriebig – so, dass jemand sehr viele verschiedene Dinge macht und sich auch für viele Dinge interessiert

etwas googeln – etwas über die Online-Suchmaschine Google suchen

etwas zu schätzen wissen – Respekt vor etwas haben; etwas anerkennen

Karriere machen – beruflichen Erfolg haben

Entertainer, -/Entertainerin, -nen (aus dem Englischen) – jemand, der durch eine Kunstform (z. B. Komik, Musik, Schauspiel, Moderation) andere Menschen unterhält

Content Creator, -s (m./f., aus dem Englischen) – eine Person, die für Unternehmen zum Beispiel Texte, Videos oder Bilder erstellt, die im Internet veröffentlicht werden

Follower, -/Followerin, -nen (aus dem Englischen) – hier: eine Person, die Meldungen eines sozialen Netzwerks abonniert hat

Prominente, -n (m./f.) – eine Person, die sehr bekannt ist

sich etwas hart erarbeiten – etwas nur mit viel Mühe und Ausdauer schaffen; viel und lange arbeiten müssen, damit man ein Ziel erreicht

sozialer Brennpunkt, soziale Brennpunkte (m.) – ein Stadtteil mit vielen sozialen Problemen

sich um jemanden sorgen – sich Sorgen um jemanden machen; hier auch: sich um jemanden kümmern

Scheiße bauen – umgangssprachlich für: einen großen Fehler machen

nach vorne blicken – umgangssprachlich für: sich nicht mehr mit der Vergangenheit, sondern mit der Zukunft beschäftigen

Jugendzentrum, -zentren (n.) – eine Freizeiteinrichtung für Jugendliche

expressiv – ausdrucksstark

eine zweite Familie – umgangssprachlich für: Menschen, mit denen man nicht verwandt ist, die aber so wichtig für einen sind, dass sie wie eine Familie sind

Move, -s (m., aus dem Englischen) – die Bewegung

Erfüllung (f., nur Singular) – das Glück; das gute Gefühl, etwas erreicht zu haben

die Meisterschaft (in etwas) gewinnen – der/die Beste bei einem (sportlichen) Wettbewerb sein; den ersten Platz bei einem Wettbewerb sein

Geburtsstunde, -n (f.) – umgangssprachlich für: der Moment, in dem etwas entstanden ist oder erfunden wurde

Einstellung, -en (f.) – hier: die innere Haltung; der Kampfgeist

Titel, - (m.) – hier: der Sieg bei einer großen Sportveranstaltung

Weltbühne, -n (f.) – die internationale Bekanntheit; die Tatsache, dass jemand überall auf der Welt auftritt; hier auch: der internationale (Tanz-)Sport

Größe, -n (f.) – hier: eine Person, die in einem bestimmten Bereich sehr erfolgreich, gut und/oder bekannt ist (z. B. im Sport oder in der Musik)

etwas als Trademark (aus dem Englischen) schützen lassen – etwas als Handelsmarke sichern, sodass nur man selbst diesen Namen verwenden darf

global – die ganze Welt betreffend; auf der ganzen Welt

etwas spreaden (aus dem Englischen) – etwas überall verbreiten

jemandem im Blut liegen; etwas liegt jemandem im Blut – umgangssprachlich für: jemand ist dafür geboren, etwas zu tun; jemandem fällt etwas von Natur aus leicht

Lebensfreude (f., nur Singular) – die Tatsache, dass man das Leben genießt

Autorin/Autor: Christine Lebert, Philipp Reichert