

Der ideale Sport zum Abreagieren

Sport-Serie „Fit durch den Winter“, Teil 2: Kickboxen macht Spaß, ist aber extrem anstrengend

Von unserer Mitarbeiterin
YVONNE MÜLLER

Runter vom Sofa! Immer nur vor dem Fernseher oder der Spielkonsole abhängen und Plätzchen futtern ist auf Dauer nicht gesund. Es wird Zeit, dass ihr euch mal wieder bewegt. Deswegen hat daily X ein paar Sportarten getestet, die auch bei schlechtem Wetter Spaß machen. Im zweiten Teil unserer Serie „Fit durch den Winter“, die in loser Folge erscheint, hat daily-X-Mitarbeiterin Yvonne Müller Kickboxen ausprobiert.

So habe ich mir Kickboxer nicht vorgestellt. Ich dachte immer, diesen Sport würden vor allem extrem muskulöse Männer machen, die grimmig gucken und irgendwie auch ein bisschen aggressiv wirken. Aber von wegen! Der Kurs, den ich für ein Probetraining besuche, besteht aus Jungen und Mädchen zwischen 14 und 28 Jahren, die weder extrem muskulös aussehen noch grimmig. Im Gegenteil: Sie sehen alle nett aus, einige lächeln mir freundlich zu.

„So, auf geht's, starten wir durch“, ruft der Kickbox-Trainer Jürgen Müller in die Runde und klatscht in die Hände. Ich stehe zusammen mit 20 Leuten - Anfänger und Fortgeschrittene - in einer kleinen Sporthalle in Würzburg. Der Boden ist mit rot-blauen Gummimatten ausgelegt. Es ist mein erstes Kickbox-Training. Ich bin gespannt, was auf mich zukommt.

Eine Verneigung zur Begrüßung

Wir stellen uns Schulter an Schulter nebeneinander und blicken dem Trainer ins Gesicht. Jürgen Müller hat seit 14 Jahren den Trainerschein als Kickbox-Lehrer. Er macht eine kleine Verneigung mit dem Kopf. Die Arme hat er vor dem Körper leicht verschränkt, die Beine schulterbreit auseinander gestellt. Die anderen nehmen die gleiche Körperhaltung ein und nicken ihm zu. Ich bin so nervös, dass ich glatt die Begrüßungsformel verpasse. Verstohlen blicke ich mich um und hoffe, dass das keiner gemerkt hat.

Das Aufwärmtraining beginnt. Alle fangen an, auf der Stelle zu trippeln. Erst langsam, dann immer schneller. Die Aufwärm- und Dehnungsphase dauert fast 15 Minuten lang. „Beim Kickboxen kommen sehr viele Muskeln zum Einsatz“, erklärt mir Jürgen Müller nach dem Training. „Nur wer seine Muskeln richtig aufwärmt, kann auch gut boxen.“ Außerdem wird durch das Aufwärmen das Verletzungsrisiko kleiner.

Kein Sport für Straßenschläger

„Kickboxen ist ein Kampfsport, bei dem das Schlagen mit Füßen und Händen mit herkömmlichen Elementen aus dem Boxsport kombiniert wird“, sagt der Trainer. „Dabei kommt es vor allem auf saubere und kontrollierte Techniken an, sowie auf den fairen Umgang mit dem Kampfpartner.“ Deswegen sind Jugendliche, „die nach meinem Kurs meinen, sie könnten um die Häuser ziehen und jemanden verkloppen, bei mir völlig falsch“, erklärt Jürgen Müller. „Ich bilde keine Straßenschläger aus.“



Und hoch das Bein! daily-X-Mitarbeiterin Yvonne Müller (rechts) beim Kickboxen.

FOTO: THOMAS OBERMEIER

„Vielmehr wolle er, dass die Kursteilnehmer nach dem Training merken, dass sie etwas für den eigenen Körper getan haben. Außerdem sei ihm der Spaß am Kickboxen wichtig. „Ich mache das Training lieber auf eine lockere Art. Also nicht so streng und stressig“, so der Trainer.

Genau aus diesem Grund kommen auch Laureen, 16, und Juliana, 15, so gerne zum Training. Die beiden Freundinnen sind bereits seit über einem Jahr dabei. „Kickboxen macht mir wahnsinnig viel Spaß“, sagt Laureen. Ihr Trainer finde „einfach den richtigen Ausgleich zwischen der Freude am Sporttreiben und der nötigen Ernsthaftigkeit“.

Als Nächstes sind die Technikübungen an der Reihe und jeder sucht sich einen Partner. Wir ziehen unsere Kickbox-Handschuhe an und machen in Zweier-Teams verschiedene Übungen. Los geht's mit einem Punch, das ist die Schlaghand. Man geht mit den Händen auf Kinnhöhe in Deckung und der Trainingspartner nimmt die Hände ebenfalls nach oben und schlägt erst auf die linke Handfläche des Partners, dann auf die rechte. Danach das Ganze im Wechsel und anschließend wird auf die Hand geschlagen, die gerade oben ist.

Obwohl ich regelmäßig Sport treibe, komme ich schon bald ziemlich ins Schwitzen. Kickboxen ist wirklich ganz schön anstrengend! Der Trainer erklärt mir, dass man bei fast jeder Übung seine Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit und Ausdauer trainiert.

Alle Muskeln werden trainiert

Diese Vielseitigkeit des Sports ist es, was Juliana am Kickboxen gut findet. „Ich habe eine Sportart gesucht, bei der ich mich gleichzeitig auspowern kann und meine Kondition trainiere“, sagt sie. Ihre Freundin Laureen dagegen findet es gut, dass beim Kickboxen alle Muskeln trainiert werden. „Bauchmuskeln sind mir besonders wichtig“, sagt sie. „Außerdem muss ich mich nach der Schule oft abreagieren und dafür ist dieser Sport genau richtig“, so die 16-Jährige.

„Kickboxen ist der ideale Sport, um sich im Winter fit zu halten“, sagt der Trainer Jürgen Müller. Für völlig untrainierte Menschen ist dieser Sport allerdings auch extrem anstrengend. Doch auch Sportmuffel könnten am Kickboxen schnell Spaß finden. „Denn man merkt nicht sofort, wie anstrengend es ist, aber den Erfolg spürt man umso schneller“,

erklärt der Trainer. Allerdings müsse man - gerade als Anfänger - mindestens zwei Mal die Woche jeweils eine Stunde trainieren. „Das ist der Standard. Weniger bringt nichts“, so Jürgen Müller.

Nach dem Training fragen mich Laureen und Juliana, wie ich es denn fand. „Mir hat es sehr viel Spaß gemacht, aber ich bin jetzt wirklich ganz schön kaputt“, erkläre ich ihnen. Kickboxen sei tatsächlich der

perfekte Sport, um sich auszu-powern. Als ich das sage, fängt Juliana plötzlich zu lachen an und sagt: „Normalerweise ist das Training viel anstrengender. Der Trainer hat heute ein wirklich leichtes Programm gemacht.“

Spaß: ●●●●●
Kosten: ●●●○○
Anstrengung: ●●●●●
Fitness: ●●●●●