



«Ich bin mutiger geworden»

Thai-Kickboxen gilt als eine der härtesten Kampfsportarten: Im Wettkampf sind Tritte mit dem Schienbein und mit dem Fuss und auch Schläge auf den Kopf erlaubt.

Text Christian Urech Foto Michele Limina

Die 15-jährige Vivian Leiteritz, die mit ihren Eltern im aargauischen Arni wohnt und in Bremgarten die 4. Klasse der Bezirksschule besucht, war schon immer an Kampfsportarten interessiert. «Aber nicht wegen des Kämpfens an sich, sondern weil ich es wichtig finde, dass ich mich verteidigen kann. Man kann ja immer in eine Situation geraten, in der es von Vorteil ist, wortwörtlich schlagfertig zu sein», meint das grossgewachsene Mädchen, das vor drei Jahren mit ihren Eltern aus Deutschland in die Schweiz gezogen ist.

Zum Thai-Kickboxen ist Vivian durch eine Freundin ihrer Mutter gekommen, die diesen Kampfsport ausübt. Vivian ging mit zum Training und war fasziniert. Die junge Frau, die sich selbst als Mensch beschreibt, der manchmal (zu) leicht zu beeinflussen, aber auch willensstark und zielgerichtet sei, verbesserte beim Ausüben dieser Sportart ihre Ausdauer und Kondition, steigerte aber auch das Durchsetzungsvermögen und ihr Selbstvertrauen. «Das Training ist vielseitig und motiviert mich immer wieder aufs Neue, an meine Grenzen zu gehen.» Die Kunst des

Kampfes und der Selbstverteidigung wird in einer freundschaftlichen und respektvollen Atmosphäre vermittelt.

Vivian fährt an zwei Abenden pro Woche ins Training nach Urdorf. Dieses dauert rund eineinhalb Stunden. Etwa 20 Personen nehmen – in wechselnder Zusammensetzung – daran teil. In Vivians Gruppe sind es Frauen im Alter zwischen 15 und 40 Jahren. Daneben gibt es noch eine grössere gemischte Gruppe im Nippon-Training des bekannten Kampfsportlers Haris Reiz.

Kampfsport als Ausgleich

Zuerst wärmt sich die Gruppe mit Springseilen auf, dann werden Kraft und Ausdauer trainiert und schliesslich die Kampftechniken geübt – es geht immer auch um den gezielten Einsatz von Stärke. Dabei steht nicht der Wettkampf im Vordergrund, sondern der persönliche Profit, den die Teilnehmenden aus dem Training mitnehmen. «Am Ende des Trainings bin ich manchmal körperlich ziemlich platt», sagt Vivian, «aber auf jeden Fall geistig erholt.» Es sei ein wunderbarer Ausgleich zur Schule.

Meistergrade – sogenannte Dans – wie in vielen anderen asiatischen Kampfsportarten gibt es im Thai-Kickboxen nicht. Eine Art Hierarchie der Fähigkeiten kommt im Training höchstens am Anfang und am Schluss zum Tragen, wenn sich die Kämpferinnen jeweils nach dem Grad ihres Fortschritts in eine Reihe stellen: die Geübteren am Anfang, die Neulinge am Schluss.

Durch das Training hat sich ausser Vivians Selbstbewusstsein auch ihre Selbstbeherrschung verbessert: «Es geht nicht darum, einfach draufloszuschlagen, sondern um Präzision und Koordination.» Und auch darum, den inneren Schweinehund zu überwinden: «Es gibt extreme Trainings, da muss ich mich richtig durchbeissen.» Der dabei antrainierte Durchhaltewille wirke sich positiv auf den Alltag aus.

Und wie kommt es bei der Umgebung an, als Frau eine Sportart zu betreiben, die im Allgemeinen doch eher mit aggressiver Männlichkeit gleichgesetzt wird? «Die Meinungen sind geteilt», sagt Vivian. «Die einen sind überrascht und vielleicht auch etwas irritiert, wenn sie von meiner Sportart erfahren, für die anderen ist es normal.»

War sie in ihrem Alltag auch schon froh, Thaiboxen gelernt zu haben? «Gott sei Dank war es bis jetzt nie nötig, mich körperlich zur Wehr zu setzen», sagt Vivian. «Aber ich bin mutiger geworden, wenn es darum geht, mich mündlich zu behaupten.» Auch trete sie weniger schüchtern und zurückhaltend auf als früher, sie wisse, dass sie sich notfalls zur Wehr setzen könne.

Junge Frauen, die Thai-Kickboxen lernen wollen, ermutigt Vivian: «Wichtig ist, in der Anfangsphase nicht aufzugeben. Ich habe mit nur 6 Liegestützen angefangen – wenns hoch kommt. Jetzt kriege ich locker 30 hin. Dass man sich rasch steigert, gilt nicht nur für die Kraft und die Kondition, sondern auch für die Kampftechniken, die am Anfang ziemlich schwer zu erlernen sind. Man denkt: Das schaff ich nie. Aber die Fortschritte kommen schnell, das motiviert und macht Spass.»

73

GUT ZU WISSEN

Voraussetzungen: Thai-Kickboxen ist für alle gesunden Jugendlichen geeignet, die ihre körperliche Fitness verbessern, Stress abbauen und eine Balance zwischen Körper und Geist finden wollen.

Ausrüstung, Kurse und Kosten: Einfache Sportbekleidung wie für das Fitnesstraining, z. B. bequeme Trainingshose und T-Shirt (keine Turnschuhe nötig). Die meisten Schulen bieten regelmässig (kostenlose) Probetrainings an. Kinder-Kickboxen wird für Interessierte ab etwa 7 Jahren angeboten (Kosten etwa beim Thai-Kickbox Center Luzern 800 Franken pro Jahr, zweimal wöchentlich 1 Stunde). Die Kosten für ein zweiwöchentliches Training à 1¼ Stunden bei Haris Reiz betragen 350 (3 Monate) oder 890 Franken (1 Jahr).

Informationen: Unter www.thaiboxing.ch finden sich viele Infos zum Thaiboxen und eine Reihe von Anbietern, die Thaiboxing-Trainings geben, unter www.haris.ch die Infos zum Training von Haris Reiz in Urdorf, das von Vivian Leiteritz besucht wird.