

Schattenboxen ist gewaltfrei – aber umso anstrengender

Body Combat ist ein Fitnessprogramm, das von Kampfkunst inspiriert ist und den ganzen Körper trainiert. Wer es zum ersten Mal ausprobiert, wird leiden.
Von Vanessa Sadecky

Karate, Boxen, Muay Thai, Capoeira: Beim Body Combat werden Bewegungen aus unterschiedlichen Kampfsportarten miteinander kombiniert. Verprügelt wird dabei nur Luft: Body Combat kommt ohne Körperkontakt aus. Man kämpft gegen sein eigenes Spiegelbild oder einen imaginären Gegner.

Als ich vor drei Jahren auf der Suche nach einem cardio-intensiven Ganz-Körper-Programm war, das ich in einem Gruppenkurs absolvieren kann, stiess ich auf Body Combat. Es wurde vom Akademischen Sportverband Zürich angeboten.

Anfangs war ich etwas überfordert. Da stand ich nun dicht gedrängt in einer Gruppe von vierzig muskelbepackten Menschen und startete mein Spiegelbild an. Als die Musik einsetzte, merkte ich schnell, dass das Programm nicht nur konditionell sehr fordernd ist: Es besteht jeweils aus gut einer Stunde Intervalltraining, in das auch Liegestützen, Sprünge und Kniebeugen einfließen. Hinzu kommt eine auf schnelle Musik abgestimmte Choreografie. Sie wechselt bei jedem Musikstück, insgesamt gibt es zehn Tracks.

Wer ein Mindestmass an Rhythmusgefühl besitzt, ist im Vorteil. Mir gefällt dieser Aspekt des Trainings. Manchmal werden spielerische Bewegungsabläufe wie das Wegstecken eines Piratensäbels ins Programm eingebaut. In den ersten Wochen schaffte ich es konditionell nicht immer, jeden Track komplett durchzumachen. Mit der Zeit ging es aber immer besser.

Ursprung in Neuseeland

Auf das Ende jeder Kampfbewegungs-Choreografie folgen ein Bauchtraining und ein kleiner, oft von Yoga inspirierter Entspannungsteil. Einige der Choreo-Bewegungen sind für Anfänger etwas heikel. Besonders bei den Kicks sollte man sich lieber nicht im Zeitpunkt und der Richtung vertun, damit man nicht versehentlich dem Kursteilnehmer eine Reihe weiter hinten ein Veilchen verpasst. Body-Combat-Trainerin Larissa Arnold gibt folgenden Tipp, um den Einstieg zu erleichtern: «Die meisten Neuanfänger fordert Body Combat physisch und mental enorm. Es hilft, sich bewusstzumachen, dass es allen gleich geht.»

Kreiert wurde Body Combat 1998 von der neuseeländischen Fitnessstudiodieter «Les Milles». Andere bekannte Programme der Marke heissen «Body Pump» oder «Body Attack». Die Programme werden mittlerweile in einigen Schweizer Fitnesscentern angeboten. Damit keine Langeweile aufkommt, werden die Choreografie und die Musik alle



Kampf gegen fiktive Gegner: Frauen im Fitnessstudio.

drei Monate ausgetauscht. Bei der Erstellung sind laut «Les Milles» Sportmediziner, Ärzte und Physiotherapeuten involviert.

Nach etwa drei Monaten, in denen ich den Kurs fast jede Woche besucht hatte, fühlte ich mich komplett wohl mit dem Programm. Ich hatte gelernt, was Begriffe wie «Jab» (Schlag) und «Uppercut» (Aufwärtshaken) bedeuten und vertat mich kaum mehr in der Choreografie. Das Training ist auch heute noch manchmal so anstrengend, dass ich nach besonders schwierigen Abschnitten das Adrenalin als heisse Welle in meinem ganzen Körper spüre. Das hatte ich vorher nie erlebt.

Sicherheit als Nebeneffekt

Nach etwa zwei Jahren Training war ich so weit, dass ich mich traute, Kampfschreie zu brüllen. Dabei schreit man aber eben nicht «Kia», wie bei anderen Kampfsportarten wie Karate üblich. Sondern eine Silbenkombination, die man selber passend findet. Beliebte sind «hey» oder «Ja». Laut zu werden ist aber natürlich kein Muss. Mir hilft es mittlerweile dabei, in einen Flow zu kommen und nicht so zu spüren, wie anstrengend ein Teilstück ist. Es ist ein bisschen wie beim Yoga, wenn

man sich bei einer komplizierten Übung vollständig auf die Atmung konzentriert.

Obwohl Body Combat als gewaltfreie Sportart vermarktet wird, merkt man immer wieder, dass es von Boxern und Karate-Kids inspiriert ist. Die Trainer halten einen je nach persönlichem Stil an, sich einen Gegner ausdenken und ihn an verschiedenen Stellen wie dem Kopf, den Rippen oder dem Bauch zu treffen. Mir macht das nichts aus, aber mir ist eine Person bekannt, die mit Body Combat aufhörte, weil die Trainerin verlangte, sie solle sich vorstellen, eine Person auf den Boden zu drücken und in den Bauch zu boxen.

Als ich das Training begann, war mein Ziel, meine Kondition zu verbessern und muskulöser zu werden. Mit den Resultaten bin ich zufrieden. Ein schöner Nebeneffekt ist, dass mir das Training auch im Alltag Sicherheit gibt. Das Programm schenkt mir das Vertrauen eines Selbstverteidigungskurses, auch wenn es nicht dafür gedacht ist. Ich hoffe, dass ich nie in die Situation komme. Aber ich stelle mir vor, dass ich einen körperlichen Angriff besser kontern könnte als früher.



Sportberatung

Romana Feldmann

Wie man auch ohne viel Talent Erfolg hat

Sportliche Höchstleistungen von Spitzenathleten ziehen uns in ihren Bann. Und wir bewundern Kinder, wie sie scheinbar mit Leichtigkeit aussergewöhnliche Leistungen erbringen. Stellen wir dann den Vergleich mit uns selber an, folgt häufig: «Ich habe halt kein Talent.» Was versteht man eigentlich unter Talent?

Die Forschung ist darauf ausgerichtet, die Erfolgchancen auf Medaillen zu erhöhen. Sie befasst sich mit Fragen, wie Talente erkannt werden, wann und wie die Richtigen selektioniert werden oder wie eine optimale Förderung aussieht. Definitionen über Talente gibt es viele: von genetischer Veranlagung und Körperbau, zu frühen positiven Leistungsauffälligkeiten, Effekten des Trainings bis hin zu förderlichen psychischen Eigenschaften wie Motivation oder Unterstützung im Umfeld.

Wenn Sie der Ansicht sind, Sie hätten Talent im Sport: Gut so! Diese Überzeugung stärkt Ihr Selbstvertrauen und motiviert Sie zum Weitertrainieren. Falls Sie eher zu jenen gehören, die neidisch auf andere blicken und sich mit mangelndem Talent für ihre Leistungen entschuldigen, sollten Sie folgende Anregungen ausprobieren:

1. An der körperlichen Konstitution können wir kaum etwas ändern. Grübeln Sie deshalb nicht zu lange darüber nach, sondern lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Dinge, die Sie beeinflussen können.

2. Talent allein reicht nicht. Die Mutter von Martina Hingis sagte einmal auf die Frage, woran sie das Talent ihrer Tochter erkannt habe: «Talent? Ihr Talent war, dass sie so hart arbeiten konnte.» Es braucht verschiedene Faktoren für Erfolg. Fleiss kann vieles kompensieren.

3. Optimieren Sie Ihren Trainingsprozess mit einer Fachperson: Überprüfen Sie, wie gut Ihr Training anschlägt, wie stark es eine kurz- und langfristige Leistungssteigerung bewirkt.

4. Wie steht es mit Ihrem Umfeld? Wie gut vereinen Sie Training, Arbeit, Familie im Alltag? Sind die für Sie wichtigen privaten und fachlichen Personen ausreichend vertreten?

5. Mit wem vergleichen Sie sich? Bleiben Sie realistisch! Bevorzugen Sie eine individuelle Bezugsnorm, einen Vergleich mit sich selber statt mit anderen.

6. Nähren Sie Ihre Motivation: Passen Sie Ihre Ziele Ihren Möglichkeiten an, freuen Sie sich auch über kleine Erfolge, und fühlen Sie sich wichtig: Wer motiviert ist, dem wird vieles leichterfallen.

Romana Feldmann ist selbständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.

Vom Kampfsport inspirierte Workouts



Tai-Chi

Wer es ruhig mag, ist mit Tai-Chi gut bedient. Ursprünglich war das chinesische Konzept für den Nahkampf vorgesehen. Heute wird es als Gymnastik betrachtet, welche die Beweglichkeit, Ausdauer und Meditationsfähigkeit fördern kann. Der Kampfsportaspekt ist teilweise gar nicht mehr zu erkennen.

Konkret werden in Gruppen Einzelbewegungen, Stand- und Atemübungen sowie Standmeditationen praktiziert. Diese werden bewusst langsam ausgeführt und haben eine gelenkschonende Wirkung.



Capoeira

Diese brasilianische Mischung aus Kampfsport, Tanz und Akrobatik wird von zwei Kontrahenten in einem Kreis ausgeführt. Dabei soll der Gegner mit Bewegungsabfolgen ohne Berührungen in die Bredouille gebracht werden. Raffinement ist gefragt. Ein wichtiger Teil ist rhythmische Musik. Als Hauptinstrument kommt das Saiteninstrument Berimbau zum Einsatz, das von einem Capoeira-Meister gespielt wird. Entwickelt wurde der Kampftanz während der Kolonialzeit in Brasilien von aus Afrika verschleppten Sklaven.



Kickboxen

Einige Fitnesscenter bieten Kickboxklassen an, die ohne oder mit reduziertem Körperkontakt auskommen. Sie funktionieren wie Body Combat nach dem Schattenboxprinzip: Der Kursteilnehmer stellt sich einen Gegner vor und tut so, als kämpfe er gegen ihn. Oft werden die Lektionen von Musikstücken begleitet. Manchmal sind auch Sandsack- und Pratzentrainings mit einem Sparringpartner Bestandteil der Kurse. Zu beachten ist, dass Kickbox-Trainingskurse oft sehr knieintensiv sind.
 Vanessa Sadecky