



Wie beim Karate besteht die Technik beim Kickboxen aus Schlägen und Tritten in unterschiedlichen Kombinationen.

Auf den Spuren von Bruce Lee



Bei dem Wort „Kickboxen“ denkt man eigentlich zuerst an amerikanische Filme mit Chuck Norris oder Jean-Claude Van Damme, die mit einem kräftigen Sidekick alle Bösewichter beseitigen. Aber bis nach Amerika muss man gar nicht gehen, um sich diese Techniken anzueignen. Denn auch der Sportverein in Langenlonsheim hat eine eigene Kickbox-Abteilung. Und dort trainieren unter dem Gensinger Dirk Pekrul bei weitem nicht nur muskelbepackte Männer ...

Kickboxen ist noch eine recht junge Sportart. Was kaum einer weiß: Die Idee dazu hatte niemand Geringeres als Kampfsportkone Bruce Lee höchstpersönlich. Denn er sah die Zukunft der unterschiedlichen fernöstlichen Kampfsysteme wie Karate oder Judo nicht in der traditionellen Auffassung. Er wollte, dass echte Wettkämpfe und diese eben auch zwischen den verschiedenen Disziplinen ausgetragen werden. Damit das möglich wurde, musste man sich auf einen einheitlichen Kampfstil festlegen. Deshalb wurde in den 70er Jahren in Amerika das Kickboxen entwickelt, damals allerdings unter dem Namen „Sportkarate“. Knapp 20 Jahre später entdeckte Dirk Pekrul, wenn auch eher zufällig, erstmals die Vorzüge der Sportart. Er begann im Fitnessstudio zunächst mit Krafttraining und Karate, wechselte aber dann 1994 in die neu gegründete Kickbox-Abteilung des TV Langenlonsheim, um etwas Neues auszuprobieren. Dabei hat er so großen Gefallen daran gefunden, dass er

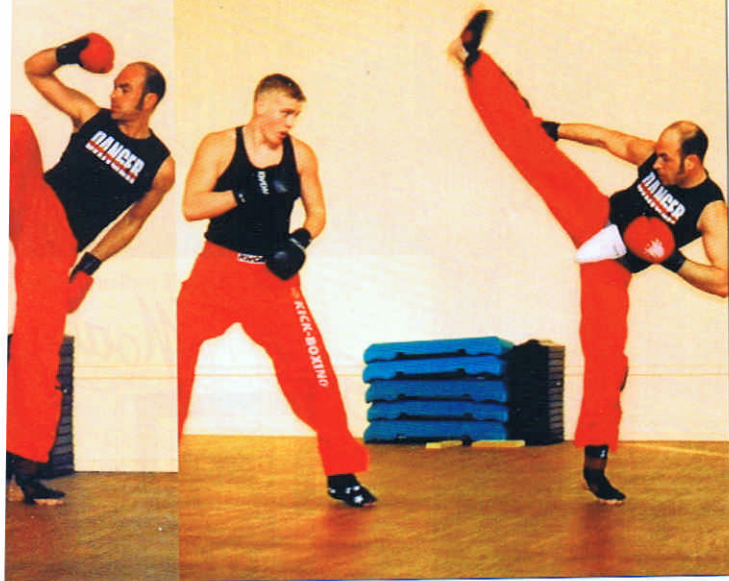
seitdem der kämpferischen Sportart treu geblieben ist. Seit zwei Jahren ist er neben Frank Schnagl, der dort das Aufwärmtraining übernimmt, auch als Trainer der Kickboxer tätig. Pekrul betont allerdings, dass es in seinem Verein nicht um Hochleistungssport geht, wie man zunächst denken könnte, wenn man das Wort „Wettkampfsport“ hört. „Wir machen hier Breitensport, und da kann jeder mitmachen, egal ob Mann, Frau oder Kind“, erklärt der Vollblutkickboxer aus Gensingen. Dementsprechend sieht auch die Mitgliederstruktur aus: Das Alter reicht von 15 bis 45. Neben Anfängern trainieren auch Fortgeschrittene, die mittlerweile sehr erfolgreich an verschiedenen Meister-

schaften teilnehmen. Natürlich ist das Kickboxen eine Kampfsportart, aber im Vordergrund steht nicht der Kampf an sich: „Unser Training ist ganzheitlich. Das heißt, wir tun etwas für die Fitness und die Gesundheit, die Körperbeherrschung wird verbessert und die

Willens- und Entscheidungskraft gestärkt. Aber auch das Wohlbefinden und die Entspannung kommen dabei nicht zu kurz.“ Pekrul und sein Verein haben – wie fast alle asiatischen Kampfsportler – mit einigen Vorurteilen zu kämpfen. Deshalb legt



Seit zwei Jahren ist Dirk Pekrul (ganz rechts) Trainer beim TV Langenlonsheim.



er Wert auf die Tatsache, dass sich bisher noch niemand im Training eine Verletzung zugezogen hat. „Ich bin davon überzeugt, dass andere, klassischere Sportarten wie beispielsweise Fußball wesentlich höhere Verletzungsraten haben. Wir bilden auch keine Straßenschläger aus. Unsere Techniken sind nicht zum Angriff gedacht, sondern nur zur Selbstverteidigung.“

Im TV Langenlonsheim werden zwei verschiedene Disziplinen des Kickboxens trainiert, zum einen das Semikontakt- und zum anderen das Leichtkontakt-Kickboxen. Für beide gilt, dass nach festen Regeln und mit Schutzausrüstung gekämpft wird. „Drauflos hauen“ geht also selbst dann nicht. Nur ganz bestimmte Treffer sind erlaubt und geben dem Kickboxer jeweils unterschiedliche Punktzahlen. Der Kämpfer, der nach Ablauf der Kampfzeit die meisten Punkte erzielt hat, ist der Gewinner. Überwacht wird die Einhaltung der Regeln und der Fairness auch durch Kampf- und Punktrichter.

Dirk Pekrul verfügt mittlerweile schon über einige Kampferfahrung. So erreichte er bei den diesjährigen Deutschen Meisterschaften in Leipzig in seiner Gewichtsklasse (bis 84 Kilogramm) bei der Disziplin Leichtkontakt den dritten Platz. Aber auch ein anderes Vereinsmitglied war dort erfolgreich: Eric Zahn erreichte in beiden Disziplinen, also Semi- und Leichtkontakt, in seiner Gewichtsklasse (bis 89 Kilogramm) den dritten Platz. Keine schlechte Bilanz, wenn man bedenkt, dass bei einer solchen Meisterschaft nur die besten Kickboxer Deutschlands antreten.

Wie der ehemalige Begriff „Sportkarate“ verrät, verbindet das Kickboxen viel mit dem ursprünglichen Karate. Im Training legt man großen Wert auf die Grundschnelle, also die grundlegenden Techniken, die man für den Kampf braucht und die wirklich sitzen müssen. Wie im Karate bestehen diese Techniken dabei aus Schlägen und Tritten in unterschiedlichen Kombinationen. Die Regeln des Karate wurden nicht eins zu eins, sondern zum Teil auch mit einigen Abschwächungen übernommen. So muss sich ein Kickboxer nicht beim Eintreten in die Halle verbeugen, und auch was die Sportkleidung betrifft, ist man nicht auf den „üblichen“ weißen Anzug mit Gürtel entsprechend der Graduierung festgelegt.

Aber warum sollte man sich angesichts der riesigen Auswahl an Kampfsportarten ausgerechnet für das Kickboxen entscheiden? Darauf hat der 33-jährige Pekrul schnell eine Antwort: „Das Tolle am Kickboxen und der Grund, warum ich schon so lange dabei bin, ist, dass man sowohl Körper als auch Geist trainiert. Man muss sich Gedanken machen, wie man vorgeht und man muss schnell sein, sonst ist die Gelegenheit vorbei, um eine Technik anzusetzen. Man trainiert beim Kickboxen seine Koordination und die Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer werden enorm gesteigert. Und nicht zuletzt ist es auch gut für's Selbstbewusstsein, wenn man weiß, was man kann.“ ■

KONTAKT:

Turnverein Langenlonsheim
Abteilung Kickboxen
www.tv-lalo.de