



## Kickboxen – keine reine Männersache

Von Ann-Kathrin Bamba

Es war zwanzig nach neun, die Spannung und Erwartungen der zehn Schüler der Friedrich-List-Schule waren mit Händen zu greifen. Schließlich öffnete sich die Flurtür auf unserem Stockwerk und eine quirlige, gut gelaunte Frau kam uns entgegen. Sie stellte sich als Gabriele Freyberg vor. Sie und ihr Mann leiten eine Kampfsportschule in Wiesbaden: das „Nibukai Dojo– die Welt der zwei Krieger“. Dort wird neben



Kickboxen auch Taiji (Schattenboxen), Kyudo (japanisches Bogenschießen), Kendo (Schwertkampf in Rüstung) und Jiu Jitsu (japanische Selbstverteidigung) unterrichtet. Sie selbst lehrt das Kickboxen und hat sich über den hohen Anteil der Frauen (7 zu 3) sehr gefreut. Leider gebe es noch immer die Ansicht, dass Kickboxen nur etwas für Männer sei, erklärt Frau Freyberg. Dabei geht es im Kickboxen nicht nur um Kraft, sondern auch um den Geist und die Aufmerksamkeit. Außerdem hat es auch eine entspannende Wirkung auf den Körper. In ihrem Dojo wird der Weg des Kriegers groß geschrieben. Neben der Vielfalt der Kampfkünste zählen bei ihr vor allem die inneren Werte wie Mut, Höflichkeit, Wahrhaftigkeit und Loyalität.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde und der Beantwortung der Frage, warum wir uns für das Kickboxen interessieren, ging es auch schon los.

Zuerst wurde uns ganz genau gezeigt, wie wir unsere Fäuste ballen sollen, sowie den richtigen Stand für den Kampf. Ein fester Stand entscheidet über Sieg oder Niederlage – genauso wie eine gute Deckung. Nach dieser Erklärung sind wir in Zweierteams zusammengekommen und uns wurden die ersten Faustschläge beigebracht: eine einfache Links-rechts-Kombination, wobei der Partner beide Hände flach ausstreckte und der andere spiegelverkehrt mit der geballten Faust auf diese einschlägt. Dabei ist vor allem darauf zu achten, dass die Hüfte sich mitbewegt. Diese gibt dem Schlag noch einmal Kraft. Anders als beim Boxen darf man beim Kickboxen auch das Bein mitbenutzen. Beim Thaiboxen darf man sogar noch die Ellbogen verwenden, was wiederum beim Kickboxen untersagt ist. Dabei zeigt sie uns unterschiedliche Kicks, die wir danach selbst testen durften. Danach sollte unser Partner anhand der gezeigten

Schwachpunktstellen anzeigen, welchen Schlag oder Tritt man durchführen konnte. Dadurch erfährt man, wie die Schwachstelle des Gegners zu erkennen ist. Kurz vor Ende der halben Trainingsstunde haben wir unsere Muskeln mit Dehnungsübungen entspannt. Mit einer Verneigung endete der Kurs.  
Interesse geweckt? Dann einfach ausprobieren!