



KAMPFGEIST

Female Empowerment ist ein Thema der Stunde – und auch körperlich gilt es, neue Stärke aufzubauen:
Die klassische **SELBSTVERTEIDIGUNG** erlebt derzeit ein Revival als Fitnessstraining

Selbstverteidigung ist wieder hip – was in Zeiten von #MeToo, neuen Feminismusdebatten und öffentlichen Diskussionen über die Stellung und Sicherheit von Frauen kaum überrascht. „Einen besonderen Boom hat es nach den sexuellen Übergriffen zur Silvesternacht 2015 in Köln gegeben. Schreckensmeldungen wie diese, die durch die Medien heute schneller geteilt werden, tragen dazu bei, dass eine Grundunsicherheit entsteht und Gewalt überall präsent scheint“, sagt Sabine Hartl. Die Geschäftsführerin und Trainerin der Fighting & Fitness Academy München hat in den vergangenen Jahren einen eindeutigen Zuwachs an Mitgliedern verzeichnet. „Das Bedürfnis nach Sicherheit wächst und löst den Drang aus, sich stark zu machen.“ Auch eine Studie des Deutschen Boxsport-Verbands bestätigt diese Tendenz: Die Mitgliedszahlen sind im Vergleich zum Vorjahr um 8,35 Prozent gestiegen – und der Frauenanteil hat sich von 2016 bis 2018 von 19 auf 26 Prozent gesteigert. Doch nicht nur Boxen ist im Trend. Gerade klassische Selbstverteidigungsarten wie Krav Maga und Wing Tsun kommen bei Frauen gut an. „Das liegt daran, dass man bei diesem Training wirklich Kampferfahrungen mit einem Gegenüber sammelt“,

„Bei *Krav Maga*
etwa sammelt man
Kampferfahrungen mit
einem Gegenüber.“

SABINE HARTL, TRAINERIN

meint Sabine Hartl. „Unser Gehirn muss wissen, wie es sich anfühlt, sich zu verteidigen, aber auch, wie es ist, geschlagen zu werden, damit es dieses Wissen in Extremsituationen abrufen kann.“

Der aktuelle Hype um Selbstverteidigungstechniken hängt allerdings nicht nur mit dem Gefühl von Unsicherheit zusammen, sondern auch mit veränderten Körperidealen. Paula-Irene Villa

Braslavsky, Soziologin und Genderforscherin an der LMU München, erklärt: „Unsere Vorstellung von Ästhetik ist stark an Gesundheit und Fitness gekoppelt. Man möchte wohlproportionierte Muskeln sehen – auch bei Frauen. Das suggeriert Kraft, Disziplin und eine Bereitschaft für die Gesellschaft. Diese Wunschvorstellung realisiert sich an Körpern, die bestimmte

Sportarten wie eben Kampfsport mit sich bringen.“ In Kombination mit den mentalen Benefits, die Selbstverteidigung bietet, trifft sie als Sport absolut den Zeitgeist. „Kampfsport führt, wie auch Yoga, psychische und physische Herausforderungen zusammen. Das ist für Sporttrends heute entscheidend“, so Villa Braslavsky.

Und dieser Trend ist richtig chic geworden. Während man Selbstverteidigung bisher mit tristen Trainingsräumen und dem Geruch nach Männerschweiß verband, bieten Fitnessstudios >

aktuell ein buntes und vor allem modernes Potpourri an Fight-&-Combat-Kursen an. Innovative Apps wie „Mighty“ stellen der Userin individuelle Trainingspläne mit Workout-Übungen und Selbstverteidigungselementen zusammen. „Für den Fitnessaspekt und ein bisschen Abwechslung im Training sind all diese neuen Möglichkeiten super. Um sich für eine Gefahrensituation zu wappnen, sollte man aber die klassischen Selbstverteidigungs-Trainings-einheiten vorziehen“, so Expertin Sabine Hartl. Für kritische Situationen gibt die Trainerin noch drei Tipps: „Grundsätzlich gilt es, Konflikte zu vermeiden und Pöbeleien aus dem Weg zu gehen. Sie sollten Menschen in Ihrer Umgebung direkt ansprechen und um Hilfe bitten. Plus: die angreifende Person unbedingt siezen, damit Außenstehende wissen, dass es sich nicht um eine persönliche Angelegenheit handelt.“

MONIQUE SCHULTHEIS

SCHLAGFERTIG

*Psychisch stärker werden und gleichzeitig den Körper straffen – klingt vielversprechend. Wir wollten wissen, was die aktuell gehypten traditionellen **Selbstverteidigungstechniken** wirklich können. Drei unterschiedliche Methoden – und Eindrücke der Redaktion*



Bildredakteurin Nina Saller testet:

KRAV MAGA

DIE METHODE: Übersetzt bedeutet Krav Maga „Kontaktkampf“ – und ihrem Namen macht die israelische Kampfsportart alle Ehre. Das Besondere ist, dass stets von mindestens zwei oder mehr Angreifern ausgegangen wird. Dabei immer im Fokus: der Notwehr-Gedanke. Um Gefahrensituationen zu entkommen, bedient sich Krav Maga deshalb auch „unfairer“ Kampftechniken. **DER EINDRUCK:** Ich mache viel Sport, besonders gerne gehe ich joggen. Deshalb fällt es mir körperlich nicht schwer, bei dem 30-minütigen Aufwärm- und Krafttraining sowie den anschließenden Kampf-Szenarien mitzuhalteln. Mental sieht das anders aus: Ich habe Hemmungen, richtig zuzupacken. Ich muss meinen Gegnern an die Gurgel gehen, an den Haaren ziehen, zwischen die Beine treten – Hauptsache, der Angreifer geht zu Boden. Die anschließenden Reaktionsübungen trainieren Psyche und Körper. **DAS FAZIT:** Besonders für Frauen, die sich sicherer fühlen wollen, ist das Training perfekt. Ich persönlich bleibe aber lieber bei meinem Jogging als Ausgleich zur Arbeit, statt zu pushendem Kampfsport zu wechseln! **DAS STUDIO:** Fighting & Fitness Academy, Geretsrieder Straße 6, 81379 München, fightingandfitnessacademy.com