

Respekt im Ring

Fightclub Weyhe ist seit mehr als zwei Jahren aktiv

VON JONAS KAKO (FOTOS)
UND NIKLAS JOHANNSON (TEXT)

Das Wort Disziplin besitzt im Fightclub Weyhe an der Leester Straße oberste Priorität. Alle Anweisungen des Trainers werden bedingungslos befolgt. „Ohne Disziplin geht es nicht. Die Teilnehmer machen das, was der Trainer ihnen sagt“, betont Vereinsvorsitzender Marco Kämmerer, der den Club im Oktober 2016 gegründet und seitdem rund 50 Mitglieder gewonnen hat. Etwa die Hälfte davon ist bei einem Angebot aus Kick- und Thaiboxen sowie Selbstverteidigung weiblich. „Die Frauen und Mädchen wissen mittlerweile, wie gefährlich das Leben für sie draußen geworden ist. Die Eltern gucken sich das Training dann an und unterstützen das Hobby ihrer Tochter“, erklärt André Heinisch, der ebenfalls Trainer im Club ist und von Kämmerer, der mit 18 Jahren mit dem Boxen angefangen hat, ergänzt wird: „Nach rund einem halben Jahr wissen sie, wie sie eine Faust schlagen. Das reicht dann meistens auch schon, sodass der erste Schritt zur Verteidigung gemacht ist.“

„Keine Hau-Drauf-Typen“

Kämmerer, der 2015 Deutscher Meister in der Ü 40-Klasse wurde, achtet stets darauf, dass sein Verein familiär bleibt. „Wir wollen keine Hau-Drauf-Typen sehen, sondern legen sehr großen Wert auf vernünftige Menschen.“ Das wird beim Training schnell deutlich, wenn 17 Sportler dem Unterricht des 20-jährigen Nachwuchstrainers Freddi Schleicher diszipliniert folgen. „Das läuft immer so ab. Die Gruppe ist eine Einheit, die sich gegenseitig unterstützt. Es wird auch niemals jemand ausgelacht. Wenn einer keine zehn Liegestütze schafft, dann ist das eben so“, sagt Kämmerer und weiter: „Dem Schwachen wird geholfen. Als ein Schüler sich eines Tages keine Handschuhe leisten konnte, hat die Gruppe das nötige Geld zusammengesammelt.“

Auch dem Kampfsport gegenüber zollen die Sportler stets großen Respekt. Bevor sie beispielsweise die Kampfsportmatte betreten, verbeugen sie sich. Nach einer kurzen Aufwärmphase geht es dann zumeist in das Dehn-

programm über. Danach macht der Trainer die ersten Übungen vor. „Wir arbeiten oft an Grundtechniken, insbesondere an Standardangriffen, Blocks und Kontersituationen“, verrät Schleicher. Während des Trainings wird eher weniger gesprochen und sich stattdessen total auf die Aufgaben fokussiert. „Bei uns ist jeder für sich selbst verantwortlich, es gibt keine Ausreden. Beim Fußball können dich die Kollegen bei einem schlechten Tag mal mit durchziehen, hier geht das nicht“, erklärt Kämmerer und führt fort: „Wenn du schlecht trainiert hast, merkt man das sofort.“

Die zweistündigen Trainingseinheiten, die immer dienstags, donnerstags und sonntags stattfinden, werden zumeist in 60 Minuten Kickboxen und 60 Minuten Thaiboxen aufgeteilt. Während Kickboxen relativ einfach zu erlernen sein soll, sei die Thai-Variante deutlich komplizierter und gefährlicher. „Hierbei kommt es meistens auf den K.O.-Schlag an“, sagt Kämmerer, der das Verletzungsrisiko trotzdem für eher gering hält: „Fußball ist zehnmal gefährlicher als Boxen. Dort habe ich mich deutlich öfter verletzt.“ Der Grund dafür ist relativ einfach: Im Training des Fightclubs wird eigentlich „nur“ Sparring – jeder gegen jeden auf freundschaftlicher Ebene – geboxt. Es kommt laut dem Delmenhorster Cheftrainer nämlich nicht auf die „wilde Klopperei“, sondern auf Technik und Taktik an.

Tipps und Tricks zum Thaiboxen holen sich Kämmerer und Heinisch jährlich aus dem Mekka dieses Sports in Thailand ab. Auch im vergangenen Jahr machten sie sich auf die lange Reise Richtung Südostasien und verbrachten ihre Zeit mit einer Woche Urlaub und mehreren Tagen Kampfsport. Die Einheiten in den Hallen, die in Thailand zumeist halb offen sind, seien bei den tropischen Temperaturen oftmals „kein Geschenk“ gewesen, aber sie haben sich gelohnt, da sind sich die beiden Männer einig. „Dort lernen wir sehr viel Neues, was wir dann an unsere Sportler weitergeben können“, betont Kämmerer. Das Ziel ist es dabei nach Angaben der Verantwortlichen, dass die Mitglieder des Fightclubs Weyhe sowohl auf als auch neben der Matte stets die bestmöglichen Bedingungen erhalten – und das auch nutzen können, um abseits des Sports erfolgreich zu sein.



Amira Mirzad und Daniel Eggers trainieren gemeinsam.



Nicht immer braucht man einen Partner zum Üben, wie Jaudat El Tattan zeigt.



Trainer André Heinisch erklärt den Schülern einige Details, um die eigene Technik zu verbessern. Insgesamt rund 50 Mitgliedern versuchen die Trainer so das eigene Wissen weiterzugeben.



André Heinisch ist als Trainer im Fightclub aktiv – und weiß um die Wichtigkeit der Selbstverteidigung.



Auch Daniel Eggers (links) und Jaudat El Tattari steigen zum Sparring in den Ring.



Was gefährlich aussieht, ist aber nur Sparring: Amira Mirzad und Joshua Cording trainieren das Erlernte.



Auch ein kräftiger Kick ist im Fightclub wichtig. Amira Mirzad macht es vor.