

active

Was Frauen STARK MACHT

Kampfsport ist Fitness pur, super zum Abnehmen und gibt Frauen auch die Sicherheit, sich im Notfall selbst verteidigen zu können. Personal Trainerin Anastasia Kudryashova aus München sagt, wie man das erreicht.



Anastasia Kudryashova ist eine Frau, die Power hat und das auch ausstrahlt. Kein Wunder: Die Personal Trainerin ist mehrfache russische Karatemeisterin mit mehr als sechsjähriger Wettkampferfahrung. Sie weiß, was es heißt, die eigenen Grenzen zu überwinden: „Kampfsport ist anstrengend: Man kämpft gegen sich selbst und gegen den Gegner. Man darf einfach nicht zulassen, dass er schneller und besser ist. Neben der körperlichen Stärke bedarf es dazu auch einer besonderen mentalen Stärke.“ Die studierte Sportwissenschaftlerin, die heute als Personal Trainerin in München arbeitet, ist davon überzeugt, dass gerade Kampfsport das Lebensgefühl um so vieles verbessern kann – „weil man dabei seine verborgenen Stärken neu entdeckt.“

Welche Kampfsportarten eignen sich für Einsteigerinnen?

Ganz klar: Boxen und Kickboxen. Boxen ist von allen Kampfsportarten am besten und schnellsten. Boxen konzentriert sich auf Faustschläge, man kontrolliert den Gegner mit den Händen. Die Techniken sind leicht zu erlernen. „Man merkt von Training zu Training, dass man sich verbessert. Der Lerneffekt ist enorm“, so Anastasia Kudryashova. „Das Training ist dann auch gleich mit noch mehr Spaß verbunden.“

Für Frauen ist allerdings Kickboxen meist viel attraktiver. Bei dieser asiatisch inspirierten Boxsportart werden – anders als beim Boxen – auch Trittschritte trainiert. „Der Kickboxsport vereint auf geschmeidige und optisch ansprechende Weise das Kämpferische mit dem Eleganten: Frauen lieben es, Kicks zu trainieren, weil das natürlich auch die Beine toll formt“, erläutert die Trainerin. Kickboxen liegt Frauen oft auch deshalb mehr, weil es eine koordinative Sportart ist: Man muss Arm- und Beinbewegungen aufeinander ab-

stimmen. Gleichzeitig hält man den Gegner – anders als beim Boxen – über die Kicks stärker auf Distanz.

Andere Kampfsportarten sind grundsätzlich schwieriger zu lernen und eignen sich auch nicht unbedingt als Fitnesssport. Man muss länger und intensiver trainieren als etwa beim Boxen. Wer sich dennoch dafür interessiert, sollte unbedingt Probetrainings machen. Denn die Kampfsportarten unterscheiden sich deutlich voneinander: „Karate und Judo, das sind zwei Welten wie Fußball und Eishockey“, schmunzelt die frühere Karatemeisterin. So kommt es bei Karate auf Arm- und Beinbewegungen an, beim Judo geht es dagegen um Wurftechniken. In jedem Fall muss man bei diesen Kampfsportarten dranbleiben, üben, üben und nochmals üben.



„Ich genieße jeden Tag die Kraft, die ich aus meinem Training ziehen darf.“

Foto: privat

Kann man mit Kampfsport abnehmen?

Kampfsport ist ein hervorragendes Ganzkörperworkout: Beim Training wird wirklich kein Muskel im Körper ausgelassen. Rumpf und Rücken werden stabilisiert, so dass man sogar Rückenproblemen vorbeugen oder sie beheben kann. Ausdauer und Kraft spielen hier zusammen: Man ist die ganze Zeit in Bewegung und führt schnelle Aktionen mit hoher Kraft aus. Die Anforderungen im Kampfsport sind wesentlich höher als im reinen Fitnesssport. Insbesondere Boxen und Kickboxen eignen sich

Sport oder Kunst?

Bei **Kampfsportarten** steht der sportliche Wettkampf im Vordergrund, das Gewinnen. Es gilt, besser und schneller zu sein als der Gegner. Klassische Kampfsportarten sind Karate, Judo, Boxen, Ringen und Taekwondo. **Kampfkunst** steht für die reine Selbstverteidigung, z.B. Kungfu oder Wing Tsun. Die Übergänge sind allerdings fließend. So gibt es im Karate oder Taekwondo traditionelle, auf Kampfkunst und Selbstverteidigung ausgerichtete sowie wettkampfspezifische Formen mit speziellen Techniken.

auch, um Gewicht zu verlieren – eben wegen des Ganzkörpereffekts. „Zum Boxen gehört ja nicht nur das Schlagen“, sagt Anastasia Kudryashova. Bestandteil des Boxtrainings sind auch Seilspringen und Liegestütze – da purzeln die Pfunde.

Weil Boxen bzw. Kickboxen Spaß macht, fällt es auch leicht, dranzubleiben – eine wichtige Voraussetzung, um dauerhaft Gewicht zu verlieren.

Warum ist Kampfsport etwas fürs Selbstbewusstsein?

Vor allem Frauen haben eine psychologische Hemmschwelle, einen anderen Men-

schen zu schlagen. Sie wollen niemandem weh tun. Die Personal Trainerin: „Das ist ja grundsätzlich nicht verkehrt, aber es gibt eben Situationen, in denen man sich zur Wehr setzen muss. Es ist daher unheimlich befreiend, diese Hemmschwelle zu überwinden.“ Die körperliche und mentale Stärke steigert das Selbstbewusstsein. Beim Training selbst kann man seinem Frust Luft machen und einen Ausgleich zum Stress des Alltags finden. Anastasia Kudryashova: „Ich trainiere auch viele Frauen in Führungspositionen männerdominierter Branchen. Sie sagen, sie haben das Gefühl, sich wesentlich besser behaupten zu können, und dass sie zum Beispiel wirklich gestärkt in Meetings gehen.“

Und was bringt Kampfsport in Sachen Selbstverteidigung?

Kampfsport stärkt die innere Kraft. Besonders geeignet zur Selbstverteidigung sind auf jeden Fall Boxen und Kickboxen: Die Schlagtechniken, die man dabei erlernt, sind schon sehr wirksam. Die hohe Kunst der Selbstverteidigung sind dann Grifftechniken, wie sie etwa Bestandteil des Karate sind. Bei Anastasia Kudryashovas Training zur Selbstverteidigung geht es nicht darum, Aggressionen aufzubauen und diese an anderen Menschen auszulassen. In erster Linie soll die Selbstverteidigung für Frauen dazu dienen, mögliche Angriffe abzuwehren. So kann der Angreifer in die Flucht geschlagen werden, denn mit einer passenden Antwort auf seine Attacke rechnet er sicherlich nur in den wenigsten Fällen.

Viele Organisationen bieten dazu heute Selbstverteidigungskurse an, die nur ein paar Stunden dauern. Damit sei es aber meist nicht getan, sagt die Personal Trainerin: „Sicher ist das besser als nichts. Bis man jedoch eine bestimmte Griff- oder Wurftechnik aus dem Kampfsport oder der Kampfkunst gerade in einer Situation anwenden kann, in der man ohnehin panisch ist, dauert es. Das habe ich selbst auch schon erlebt.“ Dennoch: Ein Selbstverteidigungskurs kann dazu dienen, die psychologische Barriere zu überwinden, sich gegen einen Gegner zu wehren. „Wenn man mal so richtig mit Power gegen einen Boxsack geschlagen hat, dann geht man mit einem ganz anderen Gefühl durch die Gegend.“



Unsere Expertin

Anastasia Kudryashova arbeitet seit vielen Jahren als Personal Trainerin in München. Die mehrfache russische Karatemeisterin hat Sportwissenschaften an der TU München studiert. www.personal-trainerin-muenchen.de

Das ist gerade Trend

1. Wing Tsun, auch Wing Chun

Bei dieser 300 Jahre alten chinesischen Kampfkunst, die der Legende nach von einer Frau erfunden wurde, dreht sich alle um die Effizienz und Optimierung der Bewegung. Wing Tsun schult Körper und Geist, baut Stress ab und zielt auch auf die „persönliche Weiterentwicklung“ ab.

Das steht im Fokus:
Gesundheit ○○○
Entspannung ●●●
Kampf ○○○

2. Esdo

Klingt asiatisch, kommt aber aus Deutschland: Esdo ist ein Gesundheits- und Selbstverteidigungssport (eigentlich eine Kampfkunst), der in den 1980er Jahren in Deutschland entwickelt wurde. Es integriert Elemente aus dem Rücken- und dem Yoga.

Das steht im Fokus:
Gesundheit ●●●
Entspannung ○○○
Kampf ○○○

3. Krav Maga

Derzeit in aller Munde: Krav Maga, zu deutsch: Kontaktkampf. Dabei handelt es sich nicht um einen Sport, sondern um eine hochprofessionelle Kampfmethode, in der heute Polizisten, Soldaten und Personenschützer ausgebildet werden. Inzwischen wird eine Fitnessvariante angeboten. Einzelne Elemente kommen aus dem Boxen, Ringen, Judo oder Jujitsu.

Das steht im Fokus:
Gesundheit ○○○
Entspannung ○○○
Kampf ●●●

Bringt Bewegung in Ihr Leben!

Facebook auf facebook.com/Doppelherz



- Mit 400 mg Magnesium als Beitrag für die normale Funktion des Energiestoffwechsels, der Muskeln und des Nervensystems
- Vitamin B12 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- Vitamin C und E tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei
- Für Veganer geeignet
- 400 mg Magnesium und 300 mg Kalium als Beitrag für die normale Muskel- funktion
- Magnesium unterstützt das normale Elektrolytgleichgewicht
- Zink als Beitrag für den normalen Knochenhalt

