

„Kampfsport ist mehr als schlagen können“

SPORTSTYPEN: Zu Beginn der Pandemie hängt Tobias Buck seinen Beruf an den Nagel. Er eröffnet eine Kampfsportschule in Offenbach. Damit erfüllt er sich einen Kindheitstraum. Sportwillige Erwachsene und Kinder rennen ihm die Bude ein. Meister Miyagi aus dem Spielfilm Karate Kid hat ihn inspiriert.

VON CINDY COLLET

OFFENBACH. Die siebenjährige Mila geht seit einem Jahr zweimal wöchentlich ins Kinder-Kickboxen. „Die Abwehr macht mir am meisten Spaß. Ich habe hier neue Freunde gefunden“, sagt sie. Ceyhun ist neun Jahre alt. Er fühle sich in der Schule sicherer, sagt er. „In der Pause gibt es Kinder, die aus Spaß kämpfen.“ In der Kampfsportschule von Tobias Buck lernt er, sich zu verteidigen.

Die „Mutkurse“ für Kinder und Jugendliche kommen so gut an, dass die Kindergruppen ständig geteilt werden, da sie sonst zu groß würden. Weshalb rennen ihm, trotz Corona, die Leute die Bude ein? „Ich verbinde verschiedene Arten von Kampftechniken, eine Essenz aus all den Kampfsportarten, die mir in meinem Leben begegnet sind“, erzählt Buck. Er treibt dies frei nach dem Motto: Nimm das Gute, lass gewisse Dinge weg, die nicht so wichtig sind, und forme daraus etwas Neues.

Buck begann mit reinem Erwachsenentraining. „Inzwischen weiß ich, wie wertvoll das Training mit Kindern ist. Sie spiegeln mir am meisten wider, wie viel ihnen das Training bedeutet.“ Eltern sagten zu ihm: „Du, was hast du mit meinem Kind gemacht? Das ist so ausgeglichen in der Schule und hat auf einmal so viel Mut.“

Inzwischen fanden bei Tops Gym die ersten Gürtelprüfungen im Kickboxen statt. Die Kinder hätten Mut bewiesen, seien „über sich selbst hinausgewachsen“ und hätten voller Stolz vor den Augen der Eltern die Prüfung abgelegt. Ein Prüfer der Wako, dem weltgrößten Kickboxverband, sei da gewesen.

Tobias Buck ist 43, er hat eine Tochter und einen Sohn. Er stammt aus dem Badischen. Der Liebe wegen zog er in die Pfalz. Seit über 35 Jahren betreibt er Kampfsport: zuerst Judo, dann Kickboxen, zuletzt kam Thaiboxen hinzu. Der Spielfilm Karate Kid von 1984 inspirierte ihn: „Meister Miyagi, den Trainer von Karate Kid, fand ich faszinierend. Er hatte eine gewisse Art, den Schülern die Kampfkunst näherzubringen. So ruhig und bedacht. Ich dachte, irgendwann möchte ich auch mal so ein weiser Lehrer sein.“

Über 20 Jahre arbeitete Buck als Garten-Landschaftsbauer, „ein Knochenjob“. Er hat ihn an den Nagel gehängt. Die ganze Zeit hatte er die Idee



Mila und Ceyhun beim Kinder-Kickboxen in Offenbach mit Tobias Buck und Cotrainerin Sarah Roth.

FOTO: NERSEN

im Hinterkopf, eine eigene Kampfsportschule zu gründen. „Nach dem Motto, ein Kämpfer gibt nie auf“, fand ich eine interessante Halle im Offenbacher Industriegebiet.“ Im März 2019 eröffnete Buck Tops Gym, die Schule für Kampfkunst, Fitness und Selbstfindung. Eine Besonderheit ist der große Boxingring mitten in der Halle. Daneben hängen zehn bis 15 Boxsäcke in einer Reihe an einer Stahlkonstruktion.

Faszinierend an der Kampfkunst findet Buck die Lehren fürs Leben: „Kampfsport ist mehr als schlagen können.“ Nebenbei lernten die Teil-

nehmer mit unterschiedlichen Lebenssituationen umzugehen, „wie man richtig fällt, wie man Stärke zeigt, wie man an einer Sache dran bleibt – sich durchbeißt.“ Beliebte sind auch das Fitnessboxen für Frauen, bei dem viele Kalorien verbrannt werden. „Das ist ein reines Kickboxen, eine Kontaktsportart am Sandsack.“ Hierbei werde das Ausdauertraining mit Musik begleitet, wie im Fitnessclub. Der Kurs wird boxerisch angeleitet von einem Motivator, der anfeuert. „Nach dem ersten Lockdown kam unglaublich viel Interesse an Kick- und Thaiboxen auf“, erklärt Buck.

„Thaiboxen wird in Thailand Muay Thai genannt und ist dort Nationalsport. Muay Thai ist die härteste Kampfsportart der Welt und der traditionelle Ursprung des Kickboxens.“ Vor 20 Jahren sei Thaiboxen in Europa noch sehr unbekannt gewesen. In manchen Kreisen galt es als Schlägersport. Nun werde es zur olympischen Sportart, berichtet Buck stolz. Mit der Anerkennung „hat die Sportart einen unglaublichen Aufschwung erlebt.“ Eine weitere Kampfsportart ist Wing-Tsun. Dieser Kung-Fu-Stil sei „eine sehr effektive Art der Selbstverteidigung“. Hier könne man eine

schnelle Verteidigungsfähigkeit erwerben. „Wing-Tsun wurde von einer Frau erfunden. Man braucht keine bestimmten körperlichen Voraussetzungen für diese Kampftechnik.“ Die Schnupperstunde ist kostenlos, eine Trainingseinheit geht ein bis eineinhalb Stunden. Die Kursteilnahme kostet ab 39 Euro monatlich, die Zehnerkarte 95 Euro. „Es gibt auch eine Flat, bei der alle Kurse gebucht werden können. Da kann man sich die Zeiten legen, wie es gerade passt“, sagt Buck. Irgendwann sollen hier Wettkämpfe stattfinden. „Ideen sprudeln mir nur so aus dem Kopf.“