

Was ist eine Backfist?

KICKBOXEN: Anfänger beginnen mit einem weißen Gürtel oder ganz ohne. Wer in das Kampfsportstudio von Tobias Buck geht, will das ändern. 30 Kinder stellen sich in Offenbach in zwei Gruppen der Gürtelprüfung. Eltern filmen. Ob sie alle applaudieren werden?

VON THOMAS CATTARIUS

OFFENBACH. Tops Gym heißt das Kampfsportstudio in Offenbach. Eine Hommage an seinen ehemaligen Trainer und Mentor Artur Allerborn. „Er hat mich früher Tops genannt“, sagt Tobias Buck (45), der Gärtner aus Backnang, der 2019 die Räume für sich entdeckte und nach einem halben Jahr Renovierung „im Tops sein Gym“ eröffnet hat. An diesem Samstag platzt es aus allen Nähten: Gürtelprüfung der Kleinen im Kickboxen.

Gut 50 Erwachsene, einige haben noch kleinere Kinder dabei, sind im nicht sehr großen Studio mit Boxsäcken, die an einem Stahlgerüst hängen, einem Boxing in einer Ecke und dem langen „Gang“, in dem rund 30 Kinder darauf warten, wie es weitergeht. Handkameras laufen schon bei den Aufwärmübungen. „Lasst mal den Blick zu den Eltern“, sagt Buck zu seinen Schülern von vier bis neun Jahren. Zur Rechts-links-Orientierung hat jeder einen Aufkleber auf der linken Seite seines schwarzen Anzugs: Hier ist links.

Buck hatte mit sechs Jahren mit Judo angefangen. Kickboxen und Wettkämpfe kamen dazu. Seine Eltern hätten das gut gefunden: „Du verbringst deine Pubertät im Gym mit Training“ – und nicht irgendwo auf der Straße. Er war um die 20, als er stolz auf seinen ersten schwarzen Gürtel in Taekwondo war.

Weißgurte und Kinder mit dem weiß-gelben Gürtel folgen ihrem Meister beim Grätschen, Beinedurchrecken, mit der Handfläche den Boden berühren, Hüftkreisen. „Gebt euch Mühe“, fordert Buck. Die Lanauerin Sarah Roth (36) unterstützt. n. Kaum sei das Gym eröffnet gewesen, sei sie schon in der Tür gestanden, erzählt die Betriebsleiterin im Einzelhandel, die aus Dresden kommt, in Hannover war und seit 2003 in Landau lebt.

Sie interessierte sich für Kickboxen. Was habe sie früher gemacht. Nach zwei, drei Monaten engagierte Buck sie fürs Kindertraining. Ein Auschnitt ihrer Vita, nachzulesen auf der Homepage des Studios: erster Kampfsportkontakt mit Boxen im Alter von neun Jahren, 15 Jahre intensives Kampfsporttraining im Steh- und Bo-



Der Meister erklärt.



An einem Strang ziehen.

denkampf, Trainingsaufenthalte in Thailand, Mexiko und Kanada, Erfahrung im Vollkontakt-K1-Kickboxen sowie Muay Thai. Zum Regelwerk K1 gehören Techniken aus mehreren Kampfsportarten. Roth wurde im Tops Gym die Assistentin, die Fitnessboxen und Frauen-Kickboxen betreut. Buck staunt: „Ich hätte nie gedacht, dass es sich so entwickeln würde.“

Mit angedeuteten Techniken geht die Gürtelprüfung weiter, mit Jab, Punch, Backfist, Frontkick („Deckung nicht vergessen“), Roundhouse-Kick.

Mit stoischer Gelassenheit zeigen die Kinder die Techniken, die in Fleisch und Blut übergehen werden, später blitzschnell angewendet werden können.

Kurze Performance, wer möchte? Alle heben die Hand. Zoel fängt an, danach Charlotte. Sie treten auf eine leichte teilbare Platte, die Buck vor sich hält. Die Gruppe der größeren Kinder zieht schon mal Boxhandschuhe und Schienbeinschützer an. Diese Kinder stehen sich bei den Übungen gegenüber. Jab, ein schnel-



Selbstverteidigung.



Tobias Buck und Sarah Roth.

ler, nicht harter Schlag, dann den Kopf zu Seite bewegen. Treten, Deckung. Frontkick. Angriff, Verteidigung. Der Gürtelprüfer macht sich Notizen. Buck wird die Schüler später fragen, was genau die Techniken bedeuten.

Als Corona kam mit Lockdown und Kontaktbeschränkungen gab es finanzielle Einbußen. Mitglieder kündigten, andere unterstützten ihn. Buck konnte sich mit seinem ersten Beruf Gärtner bei seinem jüngeren Bruder in Backnang über Wasser hal-

ten. Das Gartengeschäft brummte, er half. Fast 25 Jahre hatte er eine Gartenbaufirma geleitet, die schnell wuchs: zehn bis 15 Mitarbeiter. Die Firma Bucksbaum gibt es heute noch.

Tobias Buck, so erzählt er es, war es mit dem Betrieb zu viel geworden: Privat- und Familienleben blieben auf der Strecke, Büroarbeit nahm überhand. In einem Seminar in Karlsruhe verliebte er sich in eine Frau aus Steinweiler. Er träumte davon, hierher zu kommen und etwas aufzubauen. Daraus wurde das Kampfsportstudio in Offenbach. 25 Jahre war Buck in der Kampfsportschule Allerborn in Backnang gewesen, hatte Wettkämpfe im Kickboxen bestritten. Er hatte Muay Thai, Wing Tsun und andere Kampfkünste gelernt, war bei großen Meistern.

Die Gürtelprüfung geht mit Selbstverteidigung weiter. Für eine Ohrfeige darf der Angreifer einen Haken mit links und einen Kick mit rechts einstecken. Die größeren Kinder deuten das nur an. „Körper anspannen“, ruft Buck. Würgen und die Reaktion: den Arm greifen, seitlich herunterziehen und einen Kick anbringen.

Fast eine Stunde ist vorbei. Was vergessen? Buck, er wohnt in Kandel, holt ein langes schwarzes Tau fürs Seilziehen. Die Aufgabe: an einem Strang ziehen. Vorher zeigen die Kinder, wie gut sie die Rolle vorwärts und rückwärts können. Beim Seilziehen, im zweiten Versuch sind die Gruppen in etwa gleichstark, geben sie alles.

Das letzte Wort hat der Prüfer: „Bestanden.“ Alle. Eltern applaudieren. Roth füllt das Protokoll aus, Buck bringt die schwere Tasche mit den vielen neuen Gürteln. Er ruft jeden Schüler auf, überreicht den weiß-gelben oder gelben Gürtel mit Urkunde. Verbeugung. Ein Extralob erhalten Charlotte, Leo, Paul, Bennet, Junus und – vom Ausbilder und Vater – Aurelia. Und Luca. Der Bub hat nur einmal in der Gruppe trainiert.

Feierabend haben Tobias Buck und Sarah Roth noch nicht. Nach einer Pause kommt die Gruppe der Sieben- bis Elfjährigen. Wer diese Prüfung besteht, erhält den orange-grünen Gürtel. Einige aus dieser Gruppe sind seit Studioöffnung dabei. Mit 17 können sie den braun-schwarzen Gürtel erreichen.

Fußb...
Der A...
ge B...
um d...
Gespi...
sonal...
nach...
ASV...
feld/...
ga-El...
helli...
konn...
zen...
der a...
las K...
bin Z...
setzt...
mete...
SG...
bach...
nem...
las G...
Vier...
ner...
cen...
nur...
tiert...
SV...
Zwe...
näch...
SVE...
Mir...
vor...
Be...
setz...
dur...
zur...
Tris...
Ru...
FC...
Ba...
ein...
rak...
To...
1:1...
ke...
(19...
ke...
(7...
De...
Fa...
so...
ka...
T...
h...
g...
T...
w...
ti...
2...
n...
n...
V...
F...
B...
fe...
le...
re...
M...
Zv...