

# Mit Disziplin, Schnelligkeit und Kraft zum Meister

**Kickboxen** Der ehemalige Weltmeister Ilker Albayrak formt in seinen beiden Trainingszentren neue Champions. Sein Schützling Radenko Krstic holt sich vor Kurzem zum vierten Mal den deutschen Titel

VON MARCUS ANGELE

**Schwabmünchen** Wenn Kunden im Baustofflager der Baywa Schwabmünchen ihre Ware bekommen, ahnt wahrscheinlich kaum einer, dass sie hier eventuell gerade von einem ehemaligen Weltmeister bedient werden: Ilker Albayrak hat in seinem Sport so ziemlich alle Titel abgeräumt, die es zu gewinnen gibt. Kickboxen ist in unseren Gefilden noch eine Randsportart, doch immer mehr im Kommen. Es ist auch weitaus mehr, als nur Kampf. Der Sport fördert den ganzen Körper von Kopf bis Fuß. „Nicht nur Kraft entscheidet einen Kampf. Du musst schnell reagieren um deinen Körper zu schützen und im Kopf blitzschnell deinen Gegenangriff vorbereiten“, weiß Albayrak nur zu gut aus seiner aktiven Zeit.

Er selbst war ein wahrer Meister darin und holte einige deutsche Meisterschaften. Seine absoluten Highlights waren seine Europameistertitel von 1998 bis 2004 und schließlich die Weltmeisterschaft 2006, die er anschließend bis 2014 mehrmals verteidigte. Albayrak war auch lange Zeit Teil der türkischen Nationalmannschaft. An diese Zeit erinnert er sich immer noch gern: „Das kannst du irgendwie gar nicht beschreiben, wenn du plötzlich in deinem Verband die Nummer eins in Europa beziehungsweise auf der Welt bist. Ich war unglaublich stolz, ich der kleine, unbekannte Ilker aus Mittelneufnach war plötzlich Weltmeister.“

Zum Kickboxen kam Ilker Albayrak über einen kleinen Umweg. Bei den bayerischen Meisterschaften im Taekwondo in Passau beobachtete der damals 14-jährige auch die Kickbox-Kämpfe einer Schule aus Memmingen. Dies imponierte ihm dann so, dass er ab da regelmäßig mit dem Mofa von Mittelneufnach nach Mindelheim ins Training fuhr, um fortan Kickboxen zu erlernen. Im Jahr 1988 holte er dann den ersten deutschen Meistertitel im DKA-Verband. „Das war schon auch richtig klasse. Sogar meine Fußballfreunde vom TSV Mittelneufnach sind damals mitgefahren und haben mich lautstark angefeuert“, erinnert sich Albayrak noch gut.

Neben seiner aktiven Karriere wollte der sympathische Mittelneufnacher seine Erfahrungen und sein Können an junge Talente weitergeben. Seit 1999 betreibt er zwei Studios in Schwabmünchen und Thannhausen und bildet hier aktuell insgesamt 140 Männer, Frauen und Jugendliche im Alter von 14 bis 65 aus.

Für Albayrak ist Kickboxen nicht nur die Schulung einer Kampftechnik, es fördert auch die Disziplin, die Konzentration, die Beweglichkeit, ein gutes eigenes Körperbewusstsein sowie natürlich die Fitness. Für Mädchen und Frauen gibt es zusätzlich den Aspekt der Selbstverteidigung im Notfall. „Gerade in



**Für Stefanie Echter (links) ist Kickboxen eine große Leidenschaft. Die junge Großbaitingerin möchte wie ihr Vorbild Radenko Krstic auch einmal um eine Meisterschaft boxen. Dafür steht sie sechsmal die Woche im Studio.**

Fotos: Marcus Angele

der heutigen Zeit, in der man immer wieder von Übergriffen liest, finde ich es wichtig, dass sich Frauen und Mädchen durchaus wehren können“, meint Albayrak nachdenklich. Doch dass das Erlernte eventuell missbräuchlich für Schlägereien auf der Straße eingesetzt wird, dafür hat der Trainer keinerlei Verständnis und sagt ganz klar: „Ich vermittele meinen Schülern eindringlich, dass sie mit dem was sie können, bewusst umgehen – sowohl im Ring als auch auf der Straße. Für mich hat Fairness und vor allem der Respekt vor anderen eine große Priorität. Wer dies nicht befolgt, kann gehen.“

Im Training geht es teilweise schon auch mal härter zur Sache. Und hier kämpfen dann nicht nur die schweren Jungs im Ring. Auch zierliche, hübsche und sonst freundliche Damen zeigen sich dann von ihrer rauhen Art, wenn es Frau gegen Frau heißt.

Eine davon ist Stefanie Echter aus Großbaitingen, für die Kickboxen mittlerweile mehr als eine Leidenschaft ist. Sie liebte Kampfsport schon als junges Mädchen und ging in Schwabmünchen in einen Anfängerkurs.

Heute steht sie sechs Mal in Woche im Studio und trainiert auch für Meisterschaftskämpfe. Auf die Frage, ob sie keine Angst vor blauen Flecken oder sichtbare Verletzungen hat entgegnet sie nur lachend: „Ich liebe diesen Sport und sicher gibt es hier und da schon mal eine kleine Blessur. Ok, im Freibad schauen manche etwas komisch, wenn du ein



**Ein erfolgreiches Team: Trainer Ilker Albayrak, Studiobesitzer Tobias Lutz (beide links) sowie Studioleiter Raphael Mangold (rechts) sind stolz auf ihren vierfachen Meister Radenko Krstic.**

paar Flecken auf dem Bauch hast, aber das ist mir der Sport wert“.

Einer von Albayraks Schülern strebt seinem Trainer nun auf großartige Weise nach. Der erst 23-jährige Radenko Krstic holte sich kürzlich in Stuttgart seinen vierten deutschen Meistertitel hintereinander im weltgrößten Verband ISKA. In einem spannenden Kampf war Krstic über die gesamten fünf Runden nach Punkten führend. Beinahe hätte es noch zu einem K.-o.-Sieg gereicht - doch der Gong rettete seinen Gegner. Der Elektrotechniker hat aber noch viel höhere Ziele. Im kommenden März steigt er in Ulm zu seinem ersten Europameisterfight in den

Ring. „Mein Traum ist es natürlich in den nächsten zwei Jahren auch um die Weltmeisterschaft zu boxen. Aber da muss ich noch viel an mir arbeiten und von Ilker noch einiges lernen“, grinst der Modellathlet aus dem Trainingsring.

Auf die Frage, wie hoch die Verletzungsgefahr beim Kickboxen ist, sind sich Albayrak und Krstic einig: „Wir haben beide Fußball gespielt und hatten da die weitaus größeren und schwereren Verletzungen. Sicher gibt es hier auch mal ein paar blauen Flecken oder Prellungen, aber im Grunde hatten wir beide beim Boxen noch keine größeren Wehwehchen.“

Wer sich über diesen Sport informieren möchte oder sogar Lust verspürt, gleich ein paar Probeeinheiten zu absolvieren, kann dies gerne bei den Trainings vor Ort in Schwabmünchen (Fitnessstudio Spieker) jeden Montagabend ab 19.15 Uhr sowie in Thannhausen (Studio Impuls) am Donnerstag ab 20.00 Uhr. Auch für Kinder und Jugendliche ist Kickboxen bestimmt eine interessante Alternative zu den Massensportarten. Die Kosten für die Ausrüstung sind relativ gering und werden zu Beginn gestellt. Handschuhe, Bandagen und Schienbeinschützer sind aber nach einer gewissen Zeit selbst anzuschaffen.