



Heute würden wir Euch gerne **Oli** vorstellen. Er ist seit 15 Monaten Mitglied bei uns und trainiert bei uns 4-5 Mal die Woche Krav Maga, MMA und Boxen.

OLI, WANN HAST DU IM LEARN2FIGHT BEGONNEN UND WAS HAT DICH DAZU BEWOGEN, ANZUFANGEN?

Ich bin im Februar 2019 zum Team gestoßen, damals habe ich direkt mit KM angefangen. Davor habe ich schon des längeren mit dem Gedanken der Selbstverteidigung gespielt. Ausschlaggebend waren hier vor allem zwei Punkte. Zum einen wurde zu dem Zeitpunkt, wie gerade jetzt auch wieder, immer deutlicher, dass unsere Gesellschaft immer weiter gespalten wird; Meinungen auf allen Seiten werden extremer und generell scheint die Hemmschwelle, Gewalt anzuwenden, immer weiter zu sinken. Des Weiteren bin ich selbst mit einer Südafrikanerin verheiratet, wir haben eine 8jährige Tochter und leider sind auch wir nicht vor rassistischen Angriffen gefeit. Im Ernstfall wollte ich im Stande sein, bestimmte Situationen richtig „lesen“ bzw. einschätzen und entsprechend darauf reagieren zu können – deeskalierend oder im Extremfall dann eben auch im Stande zu sein, meine Familie und mich gegen körperliche Angriffe zu verteidigen. Im Vordergrund stand hier vor allem die Praxisbezogenheit. Damals habe ich mich mit verschiedenen Kampfsportarten beschäftigt. Meine Frau hatte schon länger Kickboxen und meine Tochter Taekwon-Do betrieben und hier habe ich schon gesehen, dass der „praktische“ Gedanke fehlt bzw. ich einfach an der realen Anwendbarkeit gezweifelt habe. Durch Zufall bin ich über Netflix und die Doku-Serie „Fight World“ (jedem zu empfehlen, der es noch nicht gesehen hat) auf Krav Maga gestoßen. Hier ist nicht nur auf Krav Maga als Selbstverteidigung, sondern auch auf den kulturellen Hintergrund und die Anwendbarkeit von KM eingegangen worden. Der Rest ergab sich aus einer „google-search“ und dem Glückssfall bei L2F gelandet zu sein. Meine Tochter ist übrigens kurz danach vom Taekwon-Do zum KravMaga gewechselt und steht vor ihrer nächsten K3 Prüfung.

DAMALS HAST DU ZUNÄCHST MIT KRAV MAGA BEGONNEN. INZWISCHEN HAST DU JA SCHON DEUTLICH MEHR AUSPROBIERT. WELCHE IST DEINE LIEBLINGSDISZIPLIN?

Korrekt. Im Februar dieses Jahres bin ich zum MMA „gewechselt“ und versuche so gut wie möglich bei jeder Einheit teil zu nehmen. Der Gedanke hier war nicht, das eine durch das andere zu ersetzen, sondern beides – MMA und KM – bestmöglich miteinander zu verbinden, um möglichst gut und flexibel aufgestellt zu sein. Ich persönlich denke, dass sich beide Disziplinen für die Praxis perfekt ergänzen lassen, da beide Disziplinen ihre Gewichtungen unterschiedlich legen. Damit ist es schwer zu sagen, welche meine Lieblingsdisziplin ist. Im Moment lege ich den Fokus jedoch klar auf MMA.

INZWISCHEN GEHÖRST DU ZU DEN FLEISSIGSTEN MITGLIEDERN BEI UNS. WAS MOTIVIERT DICH, IMMER VOLLGAS ZU GEBEN?

Ich hatte generell schon immer einen hohen Grad an Eigenmotivation, eine relativ gute Selbstschätzung und Pragmatismus. Ich habe noch nie mit etwas angefangen, dass ich nicht zu Ende gebracht habe, bzw abbrechen musste. Das allerdings eben auch, weil ich eben gut einschätzen kann, worauf ich mich einlassen will und worauf nicht, wofür ich leiden kann und wofür nicht. Daraus wäge ich vorher ganz genau ab. Wenn ich mich aber dann einer Sache verschreibe, bin ich mit allem voll dahinter und stelle vieles andere auch gerne hinten an. In dem Sinne mache ich keine halben Sachen, wohl auch dem Ego geschuldet, weil ich mir selbst nicht die Blöße geben wollen würde, aufzugeben. Darüber hinaus ziehe ich aber auch Energie aus meiner Familie, die voll hinter mir steht, aus guten Trainingspartnern, hervorragenden Coaches und letztendlich auch kleinen Trainingserfolgen. Selbst Rückschläge und Fehler können mich – im zweiten Schritt – motivieren.

KANNST DU DEN ANDEREN MITGLIEDERN ETWAS AUF IHREN TRAININGSWEG MITGEBEN?

Für mich ist das Wichtigste, einfach dran zu bleiben und nicht aufzugeben. Ich denke, dass man über das Training, die Trainer, das Team aber auch die verschiedenen Trainingspartner viel persönlich mitnehmen kann. Das eine sind natürlich Trainingstechniken und verschiedene Arten, sich selbst zu verteidigen. Das andere sind aber auch persönliche, soziale und zwischenmenschliche Erfahrungen. Dazu gehört der Umgang mit anderen, aber auch mit sich selbst in teilweise „extremen“ Situationen. Die Aufgabe, seine eigenen Grenzen zu erkunden und wie es sich anfühlt, manchmal sogar darüber hinaus zu gehen, bekommt man so im Alltag nicht gestellt und das mit den richtigen Leuten zu teilen, kann eine sehr besondere Erfahrung sein.

WO TRIFFT MAN DICH IN DEINER FREIZEIT, WENN DU NICHT GERADE BEI UNS TRAINTERST?

Die Zeit zwischen Arbeit und L2F verbringe ich generell mit der Familie und hier solange es das Wetter erlaubt im Freien. Am Wochenende besteht immer die Gelegenheit, uns in einem Café in Erlangen oder am Wiesengrund in Alterlangen zu treffen.

ZUM SCHLUSS: GIBT ES EINE LIEBLINGSTECHNIK ODER EINE TAKTIK AUS DEM KRAV MAGA FÜR DICH?

Für mich sind Sparrings immer ein Highlight, völlig egal ob Slow-Fight oder in voller Schutzausrüstung. Hier kann man erst erkennen, wie groß der Unterschied zwischen Theorie und Praxis ist und wie gut man das Erlernte wirklich anwenden kann. Hier erkennt man sofort kleine Fortschritte, genauso wie grobe Fehler. Generell sind Schmerzen immer noch der beste Lehrer.

Oli, vielen Dank, dass Du immer mit so viel Freude und Energie bei uns bist. Wir wünschen Dir weiterhin viel Erfolg und Spaß bei uns! Danke natürlich auch für das Interview!

