

Kicks voller Adrenalin

Die 15-jährige Anastazija Pancic ist von Taekwondo begeistert

Taekwondo wird als Ballett unter den Kampfsportarten bezeichnet. Anastazija Pancic ist eine Nachwuchshoffnung aus dem Talentschuppen des Vereins Taekwondo Zentrum Zuffenhausen.

VON ELKE RUTSCHMANN

STUTTGART. Auf dem schwarzen Gürtel steht ihr Name in Goldbuchstaben: Anastazija Pancic. Er hält den weißen, leichten und aus atmungsaktivem Material gefertigten Kampfanzug der Jugend-Nationalmannschaft zusammen, welchen die 15-jährige Taekwondo-Kämpferin an diesem Mittwochabend für den Fototermin angezogen hat. Darin kommt die Körperspannung der attraktiven jungen Frau noch besser zur Geltung, als in der alltäglichen Trainingskleidung. In diese ist Anastazija dann aber eine halbe Stunde später wieder geschlüpft, als sie mit ihrer Trainingsgruppe im Taekwondo Zentrum in Stuttgart-Zuffenhausen dann wieder ihrer harten Arbeit nachgeht.

Trainer Dejan Markovic hat ein anspruchsvolles Programm zusammengestellt, das vor allem die Kondition der jungen Kämpferinnen und Kämpfer fordert. Mit einem lauten Kihab steigt Anastazija in die Übungen ein. Der traditionelle Kampfschrei schützt den Körper einerseits vor Verletzungen und andererseits ist er Ausdruck von Stärke und Energie. In mehreren Sequenzen von jeweils 30 Sekunden drischt sie eine Serie von diversen Kicks mit dem Fuß auf die Handpratte ihrer Trainingspartnerin: mal als Front, mal als Rück- oder Roundhouse-Kick, so lange, bis die Füße brennen. Und doch sieht es elegant aus – kein Wunder, dass Taekwondo auch als Ballett unter den Kampfsportarten bezeichnet wird. Doch die Ästhetik geht auch an die Substanz. „Aber ich brauche genau diese Übungen, weil ich konditionell noch nicht so weit bin, dass ich so viele Kicks in Folge machen kann“, sagt die Schülerin.

Die Ausdauer ist eine der wenigen Schwächen der gebürtigen Serbin. „Sie hat keine Angst, agiert gnadenlos gegenüber ihren Gegnerinnen und ist vor allem mental sehr stark“, lobt der Vereinsvorsitzende Stojan Babic, selbst Träger des 5. Dan. Babic hat ein Gespür dafür, wie weit es ein Talent bringen kann. Im Aufenthaltsraum des Zentrums reiht sich in den Regalböden an der Wand Pokal an Pokal und auch die Vitrine ist voller Auszeichnungen. Darunter ist auch die Goldmedaille eines Weltmeisters. Alexander

Bachmann hat 2017 bei der WM im südkoreanischen Muju in der Klasse bis 87 Kilogramm den Titel durch einen 11:9-Sieg gegen Vladislav Larin (Russland) gewonnen und ist damit der erste deutsche Weltmeister in dieser Gewichtsklasse überhaupt. Kein Wunder, dass Bachmann auch als Vorbild für Anastazija Pancic taugt, bei dem sie vor allem die eingesprungenen Kicks bewundert. „Wenn man ihm zuschaut, dann weiß ich, was mir noch so alles fehlt“, sagt sie. Doch auch von ihr steht ein wichtiger Pokal in der Vitrine – bei den Slovenia Open 2018 hat sie in ihrer Altersklasse Gold gewonnen.

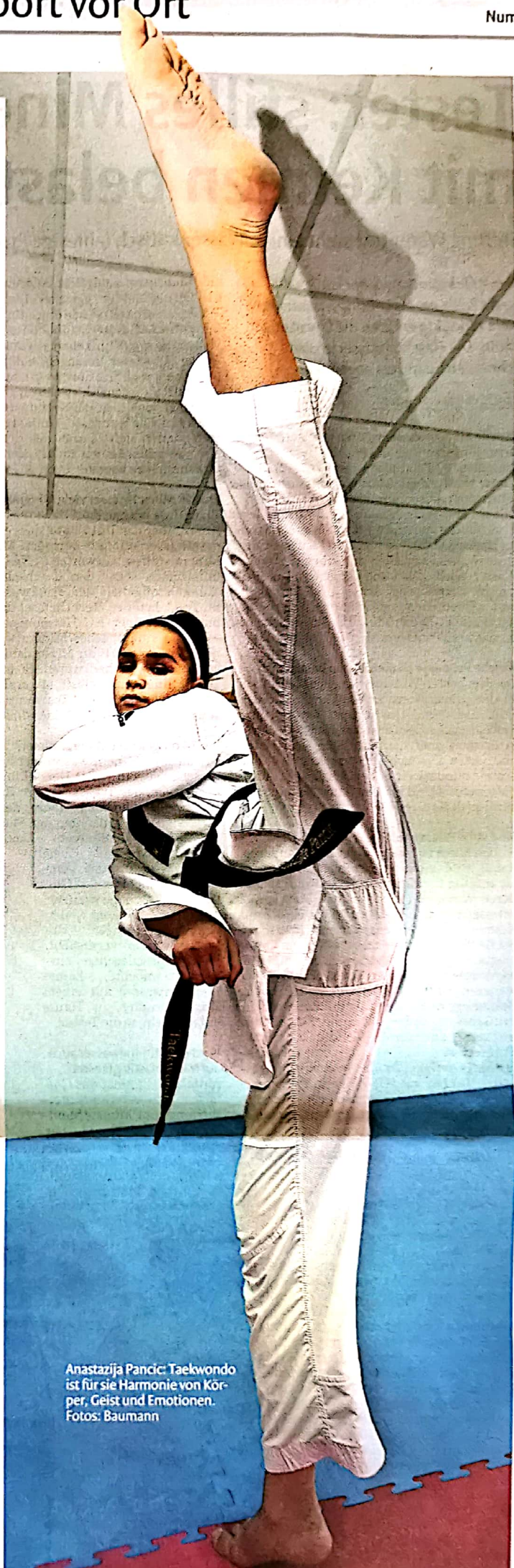
Während des Trainings findet kein anderer Gedanke Platz in ihrem Kopf. Mit dieser Fokussierung hat sie es schon weit gebracht. Seit 2017 ist die Schülerin aus Obertürkheim in der Junioren-Nationalmannschaft und nahm auch schon an Europameisterschaften teil. Ihr ganz großer Traum allerdings ist irgendwann die Teilnahme an Olympischen Spielen, bei denen die Sportart aus Korea seit 2000 dabei ist.

„Sie hat keine Angst, agiert gnadenlos und ist mental sehr stark.“

Stojan Babic
Vorsitzender Taekwondo Zentrum Stuttgart

Es ist ein weiter Weg, den sie Schritt für Schritt und sehr konsequent angeht. Die Trainingshalle in einem Werkhof ist quasi ihr zweites Wohnzimmer. Fast täglich steht sie auf der Matte, in den Ferien trainiert sie sogar zweimal. „Taekwondo ist für mich pures Adrenalin, das mag ich ebenso wie das strategische Denken“, sagt Anastazija. Der Sport steht für sie aber auch für Respekt, Selbstkontrolle und Harmonie von Körper, Geist und Emotionen. Da sie mit der Lindnerrealschule eine Eliteschule des Sports besucht, wird sie für Reisen zu großen Turnieren wie etwa zuletzt in Las Vega freigestellt.

Nach der Mittleren Reife im kommenden Jahr möchte sie gerne auch noch Abitur machen. Das traut ihr ihr Mentor Babic ebenso zu, wie sportlich auch die nächsten Schritte zu gehen. Irgendwann wird die 1,60 m große und nur 43 Kilogramm leichte Athletin in einer gewichtsmäßig höheren Klasse antreten müssen. „Sie weiß genau, wann und wo sie kicken muss und kann sehr schnell antizipieren“, sagt Babic. Die kurze Trinkpause ist vorbei. Die nächsten Kicks stehen an, und Anastazija ist wieder voll auf Adrenalin.



Anastazija Pancic: Taekwondo ist für sie Harmonie von Körper, Geist und Emotionen. Fotos: Baumann

Hintergrund

Vom koreanischen Volkssport zum modernen Wettkampf

- Taekwondo wird in unterschiedlichen Formen ausgeübt. Man unterscheidet zwischen Kämpfen mit vollem Körperkontakt und dem Schattenkampf ohne Gegner, der Poomse oder Formenlauf genannt wird.
- Form: Eine Form ist ein Kampf gegen einen imaginären Gegner. Sie enthält eine festgelegte Abfolge der Bewegungen. Einerseits für die Abwehr und andererseits für den Angriff. Die Formturniere sind nicht olympisch.
- Wettkampf: Taekwondo hat sich von einem koreanischen Volkssport zu einem



modernen Wettkampfsport entwickelt. Bei Olympischen Spielen geht der Wettkampf über drei Runden mit je zwei Minuten. Je nach getroffener Körperstelle (Torso zwei Punkte und Kopf drei Punkte) werden Punkte vergeben, für Dreh-techniken wird jeweils ein Zusatzpunkt gegeben, bei unsportlichem Verhalten können auch Strafen in Form von Punktabzügen vergeben werden. Ein K. o. ist auch möglich. (eru)