

S04 II MACHT SICH MIT KAMPFSPORT FIT FÜR DIE SAISON

## FIGHT CLUB AUF SCHALKE

SEILCHEN ZISCHEN DURCH DIE LUFT, SCHATTENBOXHIEBE DURCHSCHNEIDEN SIE, UND LOCKERE SCHLÄGE AUF DIE ANGESPANNTE BAUCHMUSKULATUR FORDERN VOLLE KONZENTRATION. IN DER TURNHALLE AUF DEM SCHALKER TRAININGSGELÄNDE LIEGEN GEWICHTE, DER SCHWEISS FLIESST IN STRÖMEN. „BIN ICH FROH, DASS ICH FUSSBALLER BIN“, SCHNAUFT ES AUS EINER ECKE. DOCH DIE HOCHKONZENTRIERTEN BLICKE VERRATEN, DASS ALLE SPORTLER VOLL BEI DER SACHE SIND UND MITZIEHEN. AUFGEBEN WILL HIER KEINER.



Zum Fäusteheben reichte es nach der schweißtreibenden Einheit noch.



Sifu Deniz (r.) hielt die Fußball-Experten Emin Yalin (l.) und Bogdan Müller in Bewegung.

Was nach intensivem Kampfsporttraining klingt, ist eine eher exotische Trainingseinheit des Schalcker Regionalliga-Teams. Extra dafür hat das dreiköpfige S04 II-Trainerteam Sifu (im Kung-Fu die Bezeichnung für „Lehrvater“) Deniz Haciabdurrahmanoglu aus dem Fight Club Gelsenkirchen eingeladen. Seit 1991 betreibt der 41-Jährige die Kampfsportschule im Stadtteil Erle, wo er neben Wing Chun auch Luta Livre und Mixed Martial Arts lehrt – Kampfsportarten, die Kraft, Koordination und Ausdauer in höchstem Maße fordern und fördern. Beste Voraussetzungen also, um die Ballsportler einmal richtig auf die Probe zu stellen.

Den Fußballern stehen 90 schweißtreibende Minuten bevor, wovon sie noch nichts ahnen. „Der eine oder andere von euch ist sicherlich schon stutzig geworden, als er Sifu Deniz vorhin in der Kabine gesehen hat“, sagt Co-Trainer Sven Hübscher. „Wir haben angekündigt, dass wir euch vor den zwei freien Tagen richtig platt machen wollen und damit beginnen wir jetzt.“ Zu lockerer Musik dehnen sich die Kicker ausgiebig, bevor es richtig zur Sache geht.

Für die Übungen arbeitet das Team mit seinem eigenen Körpergewicht. Liegestütze, Sit-ups, Schattenboxen, gefolgt von der Aufgabe, sich ohne Bodenkontakt um einen Mannschaftskollegen herumzuhangeln. Die Gesichtsfarbe ist inzwischen in ein knallrot gewechselt. Sifu Deniz lässt das Team im positiven Sinne leiden. Besonderen Spaß an dem Training hat er nicht zuletzt deshalb, weil er selbst für S04 schwärmt. „Seit meiner Kindheit bin ich großer Schalke-Fan und bis 2009 hatte ich eine Dauerkarte“, verrät er.

„Das war sicherlich die schwerste Einheit, die wir bisher hatten“, sagt Kapitän Maurice Kühn unmittelbar im Anschluss. „Wir haben vorher absolut nicht gewusst, was uns erwartet. Aber als wir Deniz mit der Pulli-Aufschrift ‚Fight Club Gelsenkirchen‘ gesehen haben, waren wir uns sicher, dass da einiges auf uns zukommen würde.“ Und diese Erwartungen wurden nicht enttäuscht. Nach einer ohnehin intensiven Trainingswoche wurden die Knappen noch einmal gehörig gefordert. „Es war etwas ganz Neues für uns und hat riesig Spaß gemacht“, meint Milko Trisic. Und auch der Trainer hatte seinen Spaß. „Es war lustig, die Jungs haben alle gut Biss gehabt und toll mittrainiert“, lobt Sifu Deniz. „Sie sind ja alle fit, so dass das Pensum an sich kein Problem darstellte. Aber da heute einmal ganz andere Muskelgruppen trainiert worden sind als gewöhnlich, war es für sie ganz schön schweißtreibend.“ <

Infos: [fightclub-ge.de](http://fightclub-ge.de)

