

02. Mai 2023

Der Weg zur Weltmeisterin

*Ein Interview mit der Jiu-Jitsu Weltmeisterin **Khanim***

Die **GA-NEWS-Redaktion** hat ein Interview¹ mit **Khanim Bakhishova**, Schülerin an unserer Schule und Weltmeisterin im Jiu-Jitsu, geführt. Khanim berichtet von ihrem beeindruckenden Weg zur Weltmeisterin und vom Verlauf der Weltmeisterschaft. Zusätzlich erzählt sie, wie es für sie möglich ist, neben der Schule zu trainieren und berät auch SportlerInnen, wie sie selbst ihren eigenen Weg in einer Sportart gehen können.

GA NEWS: Hallo Khanim! Toll, dass du dir Zeit für ein Interview mit uns genommen hast. Erst einmal herzlichen Glückwunsch zu deinem großen Erfolg! Kannst du uns zu Beginn vielleicht erzählen, wann du mit Jiu-Jitsu angefangen hast?

Khanim: Ich habe mit sechs Jahren mit dem normalen Jiu-Jitsu angefangen und bin dann innerhalb kurzer Zeit zum Jiu-Jitsu Fighting umgestiegen; ich mache das also schon seit elf Jahren.

GA NEWS: Mit wie vielen Jahren hattest du deinen ersten Wettkampf?

Khanim: Mit sieben Jahren hatte ich meinen ersten Wettkampf. Damals gab es relativ wenig Mädchen, weil die Sportart noch nicht so bekannt war, was dazu geführt hat, dass ich auch gegen Jungs kämpfen musste.

GA NEWS: Warum hast du dich für Jiu-Jitsu entschieden?

Khanim: Das Jiu-Jitsu selbst wurde mir mehr oder weniger in die Wiege gelegt: Mein Bruder hat Kampfsport gemacht und mein Vater früher auch.

Als mein Bruder dann mit Jiu-Jitsu angefangen hat, habe ich zugeschaut und war von den „Großen“ begeistert, die dort trainiert haben. Irgendwann habe ich mich dazu entschieden, ebenfalls mit dem Jiu-Jitsu-Training zu beginnen. Allerdings wollte mein Vater das zu Beginn nicht, weil er Angst hatte, ich würde mich verletzen. Nach einigen Probestunden konnte ich ihn jedoch überzeugen, mich dort trainieren zu lassen.

Mir hat es viel Spaß gemacht, denn es geht nicht nur um die körperliche Anstrengung, sondern auch um das taktische Denken und die Technik. Diese Sportart hat somit eine große Bandbreite. Sie besteht aus drei Teilen: Dem Schlagen, dem Treten und dem Judo. Es gibt zusätzlich immer neue Techniken, die man lernen kann. So wird es nie langweilig.

GA NEWS: Wie bereitest du dich mental auf die Wettbewerbe vor?

Khanim: Es ist wichtig, einen kühlen Kopf zu bewahren und sich nicht fertig machen zu lassen. Zudem sollte man einige Tage vor dem Wettkampf eine Pause einlegen, denn auch für

¹ Es wurden geringfügige Änderungen bzw. Kürzungen zur besseren Lesbarkeit vorgenommen.

GA NEWS

- SCHÜLERZEITUNG  GYMNASIUM ALTONA -

02. Mai 2023

den Körper ist es wichtig und notwendig, zur Ruhe zu kommen.

Ansonsten gehe ich natürlich sehr viel trainieren. Zur Vorbereitung entscheidend ist außerdem die Gegneranalyse, denn jede Person kämpft verschieden. Man analysiert vor dem Wettkampf z.B. Kampfvideos der Personen. Anschließend bespricht man mit seinem Trainer, welche Techniken sich für den Wettkampf am besten eignen.

GA NEWS: Wie fühlst du dich vor Wettbewerben generell?

Khanim: Ich bin vor Wettbewerben sehr aufgeregt. Es wäre gelogen, wenn ich behaupten würde, dass ich entspannt bin. Aber ich habe Leute um mich herum, die mich beruhigen können. Sobald ich mich in der Halle befinde und mich aufgewärmt habe, gehe ich Techniken im Kopf durch – die Konzentration spielt also eine große Rolle – und sammle meine Kraft. Das Adrenalin erledigt dann den Rest.

GA NEWS: Wie fühlt es sich an, eine Weltmeisterin zu sein?

Khanim: Es war natürlich immer mein Ziel, Weltmeisterin zu werden, aber man kann es sich vorher noch nicht so wirklich vorstellen. Der Kampf war sehr knapp. Als der Kampfrichter die Farbe, mit der ich gekämpft hatte, hochhob und die Zuschauer auf der Tribüne jubelten, bemerkte ich, dass ich gewonnen hatte. In diesem Moment war ich dankbar und sehr glücklich. Ich musste direkt an meine Familie denken und stellte mir vor, wie sie sich zu Hause freuen würden.

Für mich war es ein Traum, der nach all den Jahren Training, in Erfüllung gegangen ist.

GA NEWS: Wie konntest du dich neben der Schule auf den Wettbewerb vorbereiten?



Khanim: Nach der Schule geht es immer direkt zum Training. Außerdem bin ich in der Nationalmannschaft im Bundeskader. Mehrmals im Monat haben wir Trainingslager. Wir fahren dann donnerstags oder freitags los und trainieren von morgens bis abends. Sonntags fahren wir wieder zurück. Während der Schulzeit ist es natürlich schwierig, das Ganze u.a. mit der Klausurvorbereitung zu vereinbaren, aber wenn man diese ein bisschen verschiebt und verständnisvolle Lehrer hat, geht es eigentlich.

GA NEWS: Wie lief der Wettbewerb ab?

Khanim: Wir sind ein paar Tage vor Beginn des Wettkampfes in Abu Dhabi angekommen. Bei uns war es so, dass wir in Altersklassen unterteilt wurden. Zuerst haben die Jüngeren gekämpft, dann die Mittleren und zum Schluss meine Altersgruppe. So hatte ich genug Zeit, mich vorzubereiten, auch mental.

Als ich dann dran war, hatte ich zwei Kämpfe. Mein erster Kampf lief sehr gut für mich. Der zweite war schon das Finale und war relativ knapp. Meine Gegnerin lag weit vorne, doch am

GA NEWS

- SCHÜLERZEITUNG  GYMNASIUM ALTONA -

02. Mai 2023

Ende konnte ich die Punkte aufholen und das Turnier für mich entscheiden.



GA NEWS: Wie haben deine MitschülerInnen darauf reagiert, dass du Weltmeisterin wurdest?

Khanim: Meine beste Freundin hatte den Link von dem Livestream und als sie es in der Klasse geguckt hat, haben sich erstmal alle gewundert, was genau sie schaut. Dann stellte es sich heraus, dass es sich um einen Wettkampf handelt, an dem ich teilnehme. Eigentlich wollte ich nicht, dass mich meine Mitschüler live sehen, weil es mir immer etwas unangenehm ist.

Sie haben es aber dann tatsächlich im Unterricht auf dem C-Touch geschaut. Nach dem Wettbewerb gab es im Klassenchat auch ein Video, auf dem sie mir alle zjubeln und mir zum Sieg gratulieren. Bei meiner Rückkehr haben sich alle sehr über meinen Erfolg gefreut und mich umarmt. Ihre Unterstützung hat mir echt viel bedeutet.

GA NEWS: Kannst du anderen SportlerInnen etwas von deinen gesammelten Erfahrungen mitgeben?

Khanim: Ich würde jedem raten, wirklich hart für seine Ziele zu arbeiten. Ich war zum Beispiel schon einmal auf einer Weltmeisterschaft und konnte dort den dritten Platz belegen, aber ich wollte unbedingt Weltmeisterin werden. Ich empfehle in solchen Momenten, einfach weiterzumachen, das eigene Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und sein eigenes Ding durchzuziehen.

Dennoch möchte ich erwähnen: Es ist zwar wichtig, sein Ziel vor Augen zu haben, aber man sollte trotzdem darauf achten, weiterhin Spaß am Training zu haben und die Zeit auch zu genießen.

GA NEWS: Vielen Dank für das tolle Interview und weiterhin viel Erfolg!

Das Interview führten Nour Alasaad und Paula Feldhusen.