

Aus dem Budo-Keller in die Käfige Europas

Kampfsport: Die Schönarcherin Judith Ruis feiert in ihren Kämpfen beim Mixed Martial Arts große Erfolge / Die erste Frau in einem Hauptkampf der „Bellator“-Reihe in Irland

Von unserem Mitarbeiter
Dorel Bilanluk

Boxen, Ringen oder Judo – beim Mixed Martial Arts, kurz MMA, treffen verschiedene Stile des Kampfsports aufeinander. Die Schönarcherin Judith Ruis spricht deshalb von der Königsdisziplin. Und sie hat es zu einer der besten Kämpferin Europas gebracht.

Eine volle Halle, ein fachkundiges Publikum und eine starke Gegnerin – Kampf-Abende wie diese sind für Judith Ruis etwas ganz Besonderes. Ende Februar durfte die Schönarcherin Mixed-Martial-Arts-Kämpferin in genau diesem Ambiente zeigen, was sie drauf hat. Im Rahmen der amerikanischen MMA-Veranstaltungsreihe „Bellator“ wurde ich nach Irland eingeladen, um dort als erste deutsche Frau in einem Hauptkampf antreten zu dürfen, berichtet Ruis nicht ohne Stolz.

Zwar musste sich die 35-jährige am Ende der Nordirin Leah McCourt knapp nach Punkten geschlagen geben, dennoch hat der Ausflug nach Dublin bei ihr Eindruck hinterlassen. „Im Gegensatz zu Kämpfen in Deutschland ist dort alles eine Nummer größer. Und auch finanziell ist das eine andere Liga. Ich habe neben einer Gage auch Flüge und Hotel bezahlt bekommen. Hier findet man dagegen leider nicht einmal kleine Sponsoren“, sagt sie.

Hartes Programm

Auf drei MMA-Kämpfe im Jahr kommt Judith Ruis, dazu kommen bis zu zwölf Duelle im Bodenkampf, dem sogenannten Grappling. Der Großteil der Veranstaltungen findet in Deutschland statt. Die Vorbereitung in der Kampfsportstätte Budo-Keller in Bonlanden zieht sich über Wochen. „Vor allem beim MMA ist das natürlich eine aufwendige Sache. Schließlich muss man hier neben Boxen, Kickboxen und dem Standkampf auch im Bodenkampf möglichst gut gewappnet sein.“

Dazu kommen Elemente aus dem Ringen, dem Judo sowie allgemeine Ausdauer. Nicht umsonst spricht man beim MMA von der Königsdisziplin des Kampfsports“, sagt Ruis. Der in Deutschland nach wie vor oft



Judith Ruis hat alles im Griff: Die Schönarcherin MMA-Kämpferin Judith Ruis im Duell mit Trainingspartner Yannick Quast.

Bild: Bilanluk

vorherrschenden Meinung, die MMA-Duelle auf der achtstündigen Meist mit einem Machtschendrhythmus begrenzten Kampffläche wären zu brutal, tritt Ruis entschieden entgegen. „Manche Würde und den Gegner gefährdende Aktionen wie der Griff an den Kehlkopf sind bei uns verboten. Und sobald einer in ausweichter Position ist, wird der Kampf vom Schiedsrichter abgebrochen“, macht sie deutlich.

Daher gehen die meisten Kämpfe auch nicht über die volle Distanz von drei Runden mit jeweils fünf Minuten. „Meistens gewinnt einer vorher, das ist wie beim Boxen“, sagt Ruis. Und noch etwas ist ihr wich-

tig. „Beim MMA sind die Motivation, die mentale Stärke und der Ehrgeiz, sich zu verbessern, wichtiger als reines Talent“. Ihre größten Stärken auf der Kampfmatte hat die Frau mit den bunten Haaren indes in den Duellen am Boden. „Deshalb sieht unser Kampffan öfter vor, den Gegner in die Bodenlage zu zwingen“, verrät ihr langjähriger Trainer Jan Björn Gromann.

An der nötigen Trainingsmotivation scheint es der Schönarcherin Kampfsportlerin, die sowohl in der Klasse bis 61 als auch in der Klasse bis 66 Kilo an den Start geht, nicht zu fehlen. Fünf bis sechs Trainingseinheiten von bis zu drei Stunden absol-

Bei Judith Ruis' Kämpfen mitfiebernd zu erleben ist neben Trainer Jan Björn Gromann und dem Trainingspartner aus dem Budo-Keller auch stets ihre Frau Daniela. „Die Anspannung bei ihr ist dann vermutlich mindestens genauso groß wie bei mir“, sagt die 35-Jährige, die hauptsächlich beim Böblingener Penny-Markt in der Stuttgarter Straße als Marktleiterin verantwortlich zeichnet, schmunzelnd.

Große Anspannung

Bei der Frage, wie lange sie MMA noch auf diesem Niveau betreiben will, bleibt Judith Ruis, die ihren nächsten Kampf im Rahmen der Serie „Shooto-Kings“ am 16. Mai in Beutlingen bestreiten wird, ganz entspannt. „Da ich nicht auf etwaige Kampfergebnisse angewiesen bin, werde ich es einfach machen, so lang es mein Körper mitmacht. Danach werde ich eben etwas weniger intensive Kampfstile betreiben“, kündigt die nur bei ihren Kämpfen ohne Schläge agierende Bräutlerin an.

Noch bleibt für die Schönarcherin also Zeit für die ganz besonderen MMA-Auftritte rund um den Globus. Mit vollen Hallen, fachkundigem Publikum und starken Gegnern.

Die Sportart

Mixed Martial Arts (MMA) zählt im Kampfsport zu der Königsdisziplin. Die Sportart setzt sich aus vielen Stilen zusammen, den Kämpfern bieten sich somit zahlreiche Möglichkeiten. Charakteristisch für die Vollkontakt-Sportart ist es, dass sowohl im Stehen als auch auf dem Boden gekämpft wird.

–bil–

Daniel Bilanluk importiert, wie viel Zeit und Energie Judith Ruis in ihren Sport steckt.

