

Einmal trainieren wie der Rocky-Darsteller

HAMBURG. Fünf Liegestützen zur Strafe. Olaf Jessen wollte, dass die Gruppe mit der rechten Hand boxt, während der linke Fuß hinten steht. Doch irgendwer hatte wieder einmal die Seiten vertauscht. Wer falsch agiert, muss Liegestütze machen. Zusammen mit der gesamten Gruppe. Eine Stunde Boxen mit dem Fitnesstrainer von Rocky-Darsteller Drew Sarich reicht, um das harte Training des Musicaldarstellers nachzupfinden. In jedem Knochen. VON MONA STEPHAN

Es war das dritte Mal, dass die Gruppe wieder auf den Boden musste, um den Fehler eines Einzelnen auszubaden. Strafe muss sein. Dann langsam wieder aufstehen und weiter geht es. Die Füße breitbeinig, die Hüfte ein wenig senken und los geht's. Die Ansage von Olaf Jessen ist eindeutig und doch bedarf es hoher Konzentration sie umzusetzen: den rechten Fuß nach vorne stellen, den linken Arm vorwärts kreisen und den rechten Arm rückwärts kreisen. Noch während der Überlegung, welcher Fuß jetzt noch Mal nach vorne soll, zeigt sich, wer hier Profi ist. Mit Leichtigkeit führt Drew Sarich die Übung aus. Naja, er kennt sie ja auch schon.

Seit Drew Sarich im Februar vergangenen Jahres erfuhr, dass er den Rocky im neuen Stage-Musical auf dem Kiez spielen wird, war sein Leben nicht mehr das, was es mal war. Krafttraining, Fitness, Boxen und Fleisch sollten fortan seinen Alltag bestimmen. Denn wenn er erstmal als Rocky-Darsteller auf der Bühne des Tui-Operettenhauses steht, muss er bis zu acht Vorstellungen die Woche überstehen. Fünf Monate hatte er Zeit. Während Fight Koordinator Adam Floyd ihm das Boxen für die Bühne beibrachte – jeder Schlag muss sitzen, darf aber nicht weh tun – sorgt Olaf Jessen für die Fitness des 37-jährigen Familienvaters. Alle sind sich einig: Das geht nur, wenn er diszipliniert arbeitet und über sich hinaus wächst. „Rocky ist die härteste Rolle meines Lebens“, sagt Drew Sarich.

„Und jetzt das Ganze noch einmal mit Musik“ brüllt Olaf Jessen. Wieder bewegt die Gruppe Arme und Beine nach seinen Vorstellungen. Mit dem Rhythmus der Musik funktionieren die Bewegungen ein wenig einfacher. Doch nur nicht zu sehr auf die Musik achten. Fehler. Alle runter und Liegestützen machen. Fünf Stück.

Olaf Jessen macht mit. Sympathiepunkte kann er in diesem Moment damit nicht sammeln. Später schon. Doch in diesem Augenblick ist Jessen nicht beliebt. „Noch zwei, noch eine, fertig. Wieder hoch kommen“, ruft der Trainer in den Raum. Was die Gruppe da noch nicht weiß, später werden sie die Liegestütze auf den Fingerkuppen machen.

Vor dem Training ist alles gut. Olaf Jessen steht im Studio und wartet auf seine Schützlinge. Er ist ganz freundlich und erweckt den Anschein, umarmt werden zu wollen. Lieb, ein wenig wie ein durchtrainierter Teddybär mit seinen blauen Kulleraugen und den wenigen Haaren auf dem Kopf. Doch sobald Olaf Jessen in Action ist, ist alles anders. In seinen blauen Augen blitzt der Wille nach Bewegung und Gehorsamkeit auf. Widerstand zwecklos. Was Olaf sagt, wird gemacht.

Olaf Jessen ist ein richtiger Profi in Sachen Fitness. Seit über 20 Jahren besitzt der Trainer sein eigenes Fitnessstudio in Barmbek: das Hankook-Sportcenter für Boxen, Fitnessboxen, Frauenboxen und Box Workout. Der 47-Jährige boxt, seit er 12 war. Er ist mehrfacher Landessieger, mehrfacher

Hamburger- und Norddeutscher Meister, wurde 1984 Deutscher Vizemeister und drei Mal Sportler des Jahres.

Als Boxkoordinator für Filmproduktionen weiß Jessen, was Drew Sarich leisten muss. Konditionelles Training, Taktik, Boxschritte, dazu viel Eiweiß und Proteine. Das Training und die Proben forderten Sarich körperlich alles ab. Die Folge: der 1,86 Meter große Mann verlor an Gewicht – statt Muskelmasse aufzubauen. „Das war das größte Problem“, sagt er heute. Sein Training wurde daraufhin kurzerhand auf Gewichtraining umgestellt und nach jedem Training gab es jede Menge Fleisch.

Mittlerweile steht Rocky seit fast einem halben Jahr auf der Bühne. Mit Erfolg. Doch trotz oder gerade wegen der körperlichen Anstrengung auf der Bühne, muss Drew Sarich seinen Körper auch weiter durch gezielte Übungen fit halten. Drei Mal die Woche absolviert er sein Krafttraining. Und zwei Mal die Woche ist er bei seinem Freund Olaf.

Olaf Jessen bietet sein Boxtraining in seinem Studio in Barmbek an. Viele Darsteller, die auf der Bühne nicht boxen müssen, haben sich inzwischen vom Boxfieber anstecken lassen und kommen auch zum regulären Training. Mit dabei ist so neben Sarich auch seine Kollegin und Hauptdarstellerin Wietske van Tongeren. Sie muss auf der Bühne „nur schlecht Schlittschuhlaufen können“, aber auch sie will von dem harten Training profitieren. Boxen ist eine der weni-



Boxtrainer Olaf Jessen vom Hankook-Sportcenter.

gen Sportarten, die Kraft, Ausdauer, Koordination, Reaktionsvermögen, Technik und Taktik trainieren. „Wie Boxen hat auch das Tanzen viel mit Rhythmus und Koordination zu tun“, so Olaf Jessen.

Eine Dreiviertel Stunde Boxtraining ist um, und der Schweiß läuft. Auch bei Drew Sarich. Wie beruhigend. Erst jetzt darf die Gruppe richtig boxen. Die roten Boxhandschuhe werden verteilt

und jeder darf mal gegen jeden ran. Endlich boxen. Auch gegen Rocky. Es funktioniert. Boxen wie der Star im Boxing.

Auf eines muss Drew Sarich alias Rocky achten: Was er hier lernt, darf er auf der Bühne nicht anwenden. Er darf nicht zu gut werden. Denn im Musical gilt Rocky eher als Schläger, denn als Techniker. Sarich: „Wenn ich zu gut bin, kann ich meine Rolle nicht mehr realistisch spielen.“