



# Florian Novi

## IN DIESER AUSGABE IM PORTRAIT: FLORIAN NOVI

Der 23-jährige Ostermiethinger hat im Mai die Europameisterschaften im Kickboxen gewonnen. Wir gratulieren ganz herzlich und blicken hinter die Kulissen dieser Sportart.



### Wie bist du zum Kickboxen gekommen?

Zuerst habe ich andere Sportarten wie Fußball und Tennis ausprobiert, beide haben mich aber nicht zu 100% überzeugt. Dann habe ich Kickboxen versucht und das hat mich sofort gefesselt. Seit 2017 trainiere ich nun im Kampfsportzentrum Alex in Burghausen.

### Und das ziemlich erfolgreich - wir dürfen dir zum EM-Titel gratulieren!

Ja genau, vielen Dank! Ich konnte im Mai die Europameisterschaft in der Kategorie Kick Light in der Gewichtsklasse bis 65 kg für mich entscheiden. Bei dieser Disziplin sind Box- und Tritttechniken (Kicks) nur

mit gemäßigter Kraft erlaubt und Knietritte untersagt. In der Disziplin K1 – bei der ich ebenfalls angetreten bin – sind auch Knietritte und Kicks mit voller Kraft zulässig. Hier musste ich mich zwei Gegnern geschlagen geben, darf mich aber über den dritten Platz freuen.

Die Europameisterschaften fanden in San Marino in Italien statt und es kämpften Sportler aus 11 Nationen um den Titel.

### Du hast den Titel für Deutschland geholt. Woher kommt das?

Ich bin Mitglied in einem deutschen Verein, daher gehe ich auch für Deutschland an den Start. Als ich mit dem Kickboxen begonnen habe, habe ich mich für den Verein in Burghausen entschieden, da es einfach die nächstgelegene Trainingsmöglichkeit ist. Von Beginn an habe ich mich dort so gut aufgehoben gefühlt und mittler-

weile ist es zu einer zweiten Familie für mich geworden – ein Wechsel nach Österreich kommt für mich also nicht infrage.

Abgesehen von internationalen Ereignissen, wie eben den Europameister-



schaften, nehme ich ansonsten fast ausschließlich an deutschen Wettkämpfen teil. Kurz vor der EM konnte ich auch den Bayerischen Meistertitel in beiden teilgenommenen Disziplinen (K1 & Kick Light) gewinnen.

### Wie hoch ist der Trainingsaufwand?

Ich trainiere drei Mal die Woche für ca. 1,5 Stunden im Kampfsportzentrum Alex in Burghausen. Dabei werden Kraft und Technik trainiert. Für die Ausdauer gehe ich regelmäßig laufen und vor Wettkämpfen wird das Training noch durch eine zusätzliche Sparringseinheit am Samstag erweitert.

### Wie verläuft ein Wettkampf?

Ein Wettkampf besteht aus drei Runden zu je 3 Minuten. In dieser Zeit gilt es durch bestimmte Techniken und Kicks Punkte zu sammeln und so wenige Schläge als möglich einzustecken. Am Ende gewinnt jener Sportler mit den meisten Punkten oder es kommt eben zu einem k.o.-Sieg.

### Das klingt nach einem hohen Verletzungsrisiko. Wie siehst du das?

Im Gegensatz zum Profi-Bereich, bei dem die Kickboxer keinerlei Körperschutz tragen, sind die Sportler



im Amateurbereich mit Helm, Zahnschutz und Schienbeinschonern geschützt. Somit wird die Verletzungsgefahr etwas eingedämmt. Zum Glück haben sich bei mir die Verletzungen bislang auch in Grenzen gehalten – bis auf einen tiefen Cut an der Stirn oder ein paar verstauchte Finger.

### Was macht für dich die Faszination an diesem Sport aus?

Eigentlich ist es das Pure, das mich fasziniert. Keine Geräte, keine Hilfsmittel, einfach nur Mann gegen Mann (bzw. Frau gegen Frau). Man muss eine sehr gute Fitness mitbringen – sowohl in der Kraft als auch in der Ausdauer. Kickboxer müssen sehr schnell sein und vor allem auch im Kampf sehr fokussiert bleiben, um den Gegner gut abwehren und ihm kontern zu können, beziehungsweise seine Handlungen optimalerweise schon vorab zu analysieren und entsprechend frühzeitig zu reagieren.

### Was ist dein sportliches Ziel?

Klarerweise möchte ich mich immer weiterentwickeln und ein großes Ziel wäre es, in den Profi-Bereich einzusteigen. Da muss man aber entdeckt und von den richtigen Stellen gefördert werden. Das hat sich bislang leider nicht ergeben.

### Gibt es die Möglichkeit, bei den Wettkämpfen zuzuschauen?

Ja, das ist möglich und auch sehr spannend. Im Okt./Nov. sind beispielsweise Wettkämpfe in Altötting. Ich würde mich natürlich über Zuschauer aus der Heimat sehr freuen.

### Was machst du außerhalb dieser Sportart?

Ich arbeite bei W&H Dentalwerk als Maschinenbautechniker. Neben dem Kickboxen verbringe ich gerne Zeit auf meinem Motorrad.

„3 MAL 3 MINUTEN - MANN GEGEN MANN. KICKBOXEN IST EINE SPANNENDE UND FASZINIERENDE SPORTART!“



**IHR WOLLT AUCH IN DIE OA?**  
Wir freuen uns über eure Geschichten.  
Kontakt: [katharina.sommerauer@ostermiething-aktiv.at](mailto:katharina.sommerauer@ostermiething-aktiv.at)