



FIT UND XUND #62

DANK FILMEN AUS DEM MOTIVATIONSLOCH

Fehlt Ihnen die Power, um mit dem Training loszulegen? Kenne ich! Diese sechs Fitness- und Sportfilme aus verschiedenen Genregruppen sollen die Motivation fürs nächste Workout steigern (Titel im E-Paper mit Youtube-Trailer verlinkt).

G.I. Jane – Die Akte Jane

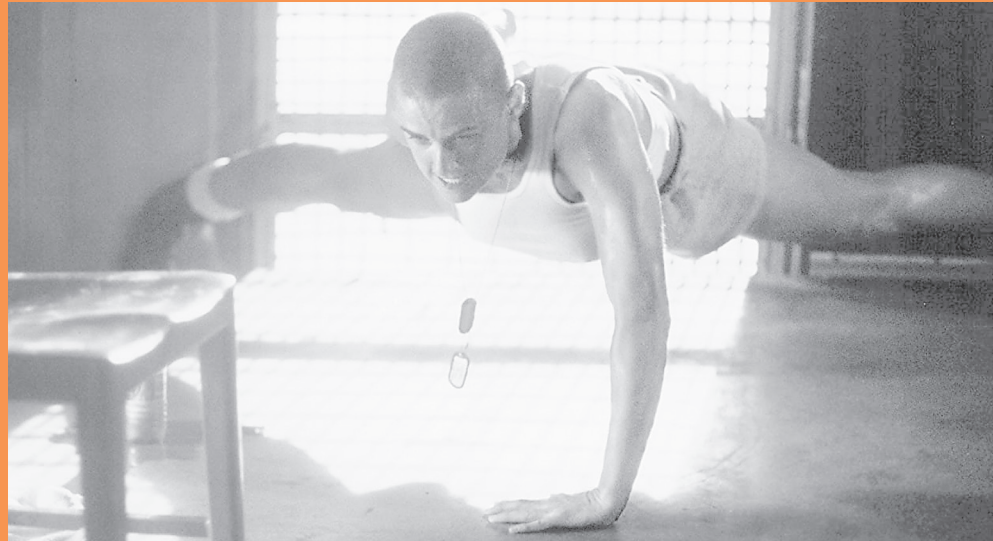
Mein persönlicher Favorit ist «Die Akte Jane», auch wenn Demi Moore 1998 dafür mit der Goldenen Himbeere für die schlechteste Schauspielerin ausgezeichnet wurde. Demi Moore als weiblicher Leutnant der US Navy will sich und anderen beweisen, dass sie als erste Frau das harte Ausbildungsprogramm der US Navy Seals erfolgreich absolvieren kann. Die Szenen, in der sie mit ihrem durchtrainierten Körper mit einer Hand Liegestütze macht, motiviert mich immer wieder – auch wenn vielen der Filmausschnitt wegen der Kahlrasur stärker in Erinnerung geblieben ist.

Fittest on Earth

Die Reebok CrossFit Games gehen über fünf Tage und beinhalten 15 Fitness- und Ausdauer-tests. Diese Dokumentation folgt hautnah den durchtrainiertesten Frauen und Männern der Welt. Ein Must-See für alle CrossFit-Fans, die das Gefühl haben, ihr Training sei zu hart.

Pain and Gain

Auch dieser Film fiel bei den Kritikern durch. Doch wer Dwayne Johnson und muskelstrotzende Actionkomödi-



Demi Moore als G.I. Jane.

en mag, ist damit gut bedient. Nach dem Motto «Sei kein Schwacher, sei ein Macher» versucht eine aufgepumpte, aber unterbelichtete Truppe von Bodybuildern eine Entführung, bei der alles schiefgeht, was schiefgehen kann. Kaum zu glauben, dass dieser Film auf tatsächlichen Ereignissen basiert, die alles andere als lustig waren.

Million Dollar Baby

Dieser Film von und mit Clint Eastwood gewann vier Oscars. Die Hauptfigur Hilary Swank trainierte sich für den Streifen ordentlich Muskelmasse an. In einem Interview sagte sie: «Die Oberarme wurden härter, die weiche Bauchdecke nach 250 Sit-ups auf einmal

bretthart.» «Million Dollar Baby» erzählt eine Geschichte über das Boxen, über Freundschaft, Respekt und Würde.

Usain Bolt: The Fastest Man Alive

Ein Porträt über den jamaikanischen Sprint-Superstar Usain Bolt während seiner Vorbereitung auf die Olympischen Spiele 2012 in London. Ein Jahr lang wurde er vom Regisseur begleitet. Die Dokumentation zeigt einerseits, wie der schnellste Mann der Welt trainiert, andererseits, wie er abseits der Kameras lebt. Sein taffes Training zahlte sich aus: «Usain Bolt», diese Doku über den besten Sprinter aller Zeiten ist nicht nur für Leichtathletik-Begeisterte.

Battle of the Sexes

«Gegen jede Regel» – so lautet der deutsche Titel des Films mit Emma Stone als US-amerikanische Tennisspielerin Billie Jean King. Nach dem Gewinn der US Open 1972 forderte sie bei Damenturnieren höhere Siegprämien; diese waren um ein Vielfaches geringer als jene der Herren. Ein Tennis-Film, der ebenfalls auf wahren Begebenheiten basiert, und der mit dem hochstilisierten Schaukampf zwischen Billie Jean King und Bobby Riggs (ehemaliger Top-Ten-Spieler) endet. Die Zuschauerzahl lag bei über 30000 im Stadion und weltweit über 90 Millionen – dies gilt noch immer als US-amerikanischer Rekord.

Gleiche Gehälter für Frauen und Männer? Heute werden im Tennis bei den vier Grand-Slam-Turnieren gleiche Preisgelder ausbezahlt. Auch im Skisport oder in der Leichtathletik gibt es keine Unterschiede, doch das Thema bietet immer wieder Anlass zu Diskussionen wie zum Beispiel rund um die Damen-Fussball-WM 2019. Und nicht nur deshalb ist «Battle of the Sexes» von 2017 noch immer aktuell – nicht nur für Tennisbegeisterte.



Viel Spass und Motivation!
Gaby Bächtold,
ABC Fitness, Rheinau