

Isabel Hirschauer lehrt Hula-Hoop und nebenbei viel Selbstbewusstsein

Mit dem Reifen durchs Leben tanzen

Der Corona-Lockdown hat dem Trendsport Hula-Hoop einen Boom beschert: Ein Reifen, ein bisschen Platz und ein wenig Übung, dann tanzt der Hoop um die Hüfte, der Körper richtet sich auf, und beim Hullern entsteht ein wunderbares Glücksgefühl. Die Münchnerin Isabel Hirschauer (39) ist Hooperin aus Leidenschaft, sie kennt alle Anfängerfehler und weiß: „Blaue Flecken sind nicht normal!“

Hullern kann man überall, Sie tanzen vor dem Friedensengel in München genauso wie am Strand oder in Turnhallen. Was war Ihre ungewöhnlichste Location?

Isabel Hirschauer: Das war bei einer Silvestershow auf dem Kreuzfahrtschiff Aida. Wir waren eine kleine Gruppe und haben mit den Reifen getanzt und zusammen mit meinem Mann Manuel eine Feuershow veranstaltet. Das war ein spektakuläres Erlebnis!

Es geht also nicht nur darum, den Reifen um den Bauch in der Luft zu halten?

Hirschauer: So fängt man an, mit etwas Übung sind viele Variationen möglich. Beim „Lasso“ kreist der Reifen über den Kopf bis zur Hand. Bei der „Isolation“ scheint der Reifen zu schweben, während er mit den Armen bewegt wird. Hula-Hoop stammt aus der Welt des Zirkus und hat eine wunderschöne magische Seite. Gleichzeitig ist es ein effektives Fitnessstraining. Um mit dem Reifen zu spielen, braucht man Kraft, für die trainierte Muskeln nötig sind. Hoop-Dance wurde Mitte der 90er-Jahre in den USA als Fitnessrend entdeckt und kam dann mit den Zirkus- und Jonglage-Festivals nach Europa.

Welche Probleme haben Anfänger?

Hirschauer: In der letzten Zeit hat sich die Meinung verbreitet, dass es am Anfang ganz normal sei, wenn man Schmerzen und blaue Flecken bekommt. Das ist aber überhaupt nicht normal – und man kann sich wirklich übel verletzen!

Wo und warum entstehen die blauen Flecken?

Hirschauer: Meistens am Hüftknochen, und sehr häufig wurde dann mit einem zu schweren Hoop trainiert. Fitness-Hoops wiegen 1,2 bis zwei Kilo, und damit sollte am Anfang nur ein oder maximal zwei Minuten am Tag geübt werden, wobei man sich langsam von Tag zu Tag steigern kann. Meine dringende Empfehlung ist, mit einem leichteren Reifen zu beginnen, so mit circa 600 bis 800 Gramm. Der Hoop sollte mindestens so groß sein, dass er vom Boden bis zum Bauchnabel reicht. Fülligere Personen können einen etwas größeren Durchmesser wählen.

Wie findet man den für sich besten Reifen?

Hirschauer: Ich rate zu Handmade-Reifen, die viele kleine Manufakturen in Deutschland aus hochwertigem Kunststoff herstellen. Einfach unter „Handmade Hoop“ googeln und einen Shop in der Nähe wählen. Mit einem von den Proportionen und Gewicht stimmigen Hula-Hoop kann jeder von Anfang an 15 oder 30 Minuten üben, ohne dass es zu blauen Flecken kommt.

Welche Körperbewegung bringt den Reifen in Schwung?

Hirschauer: Es ist ein rhythmisches Schieben aus der Hüfte: Man stellt einen Fuß vor dem anderen in Schrittstellung, gibt dem Reifeneinen Schwung und schiebt das Becken nach vorne und wieder zurück. Das Tempo darf nicht zu schnell, aber auch nicht zu langsam sein.

Viele Kinder haben Hula-Hoop-Reifen, doch als Erwachsener hat man erst mal eine Scheu vor dem Spielzeug...

Hirschauer: Das war bei mir ähnlich, dazu kommt, dass Erwachsene mit den Kinderreifen nicht zurechtkommen. Diese sind viel zu klein und zu leicht, da muss man schon sehr talentiert sein, um den in Schwung zu bringen. Ich habe vor 14 Jahren auf einem Festival eine Zirkusartistin hullern sehen und war so in den Bann gezogen, dass ich gleich einen Workshop gebucht habe. Seitdem bin ich Hooperin, seit 13 Jahren Trainerin als eine der ersten in Deutschland, und bilde mittlerweile selbst Trainer aus.

Wie hat Hula-Hoop Ihr Leben beeinflusst?

Hirschauer: Die Körpermitte wird stark, die Haltung richtet sich auf. Früher hatte ich eher eine leicht gebeugte Körperhaltung, heute gehe ich gerader durchs Leben, das wirkt selbstbewusster und man wird es auch.

Macht Ihre ganze Familie mit?

Hirschauer: Ja tatsächlich. Während wir sprechen, hullert meine anderthalbjährige Tochter Kira mit einem Reifen über den Boden. Gerade hatten wir ein Sommerfest mit Freunden und Familie, da hat jeder gehullert. Ich lege immer Hula-Hoops aus, und jeder probiert es mal. Es sieht toll aus, es macht Spaß, Hula-Hoop ist wirklich ansteckend! Diesen Spaß und die Kreativität will ich in meinen Kursen vermitteln. Es ist neben allem anderen eine wunderbare Möglichkeit, um im Alltag den Kopf frei zu bekommen und sich eine Pause vom Stress zu gönnen.

Kann es jeder lernen?

Hirschauer: Definitiv, nach oben gibt es keine Altersgrenze. Ich habe Menschen trainiert, die waren 70 und älter. Meine vierjährige Tochter tut sich noch etwas schwer mit der Koordination, aber ab einem Alter von sechs oder sieben Jahren kann man richtig gut starten.

Männer sieht man selten mit einem Reifen – fehlt denen der Schwung in der Körpermitte?

Hirschauer: (lacht) Überhaupt nicht, aber es stimmt, viele Männer haben eine größere Scheu. Doch es gibt supertolle männliche Hooper – und mittlerweile auch Trainer. Also wenn sie wollen, können Männer es genauso gut!



Ob vor dem Friedensengel mitten in München, im eigenen Garten oder auf Festivals vor vielen Menschen: Isabel Hirschauer lässt den Reifen tanzen und will mit ihrer Begeisterung andere anstecken: „Hullern macht die Menschen von innen heraus glücklich!“



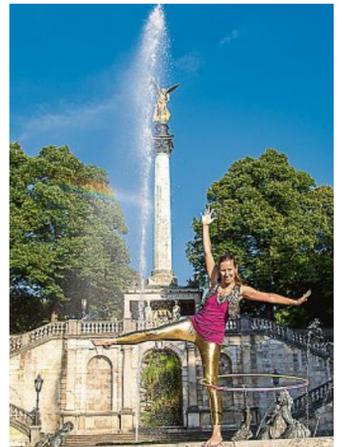
Ein häufiges Problem zu Beginn scheint zu sein: Wohin mit den Armen?

Hirschauer: Dafür biete ich online sogar ein eigenes Tutorial an. Wer mag, hält die Arme über Kopf oder seitlich von sich gestreckt und tanzt beim Hullern zur Lieblingsmusik. Ein guter Tipp ist, die Arme über der Brust auf Höhe des Herzens zu kreuzen. Nur um den Bauch herum stören die Arme, zumindest zu Beginn. Später, wenn man Kombinationen und Tricks lernt, kommen auch Arme und Hände häufiger zum Einsatz.

Können Sie als Hooperin leben, oder haben Sie noch einen Beruf zum Broterwerb?

Hirschauer: Derzeit bin ich Hooperin und Mama, aber vor der Elternzeit habe ich 50:50 gemacht und war als Sozialpädagogin beschäftigt. Doch auch in diesem Beruf habe ich, wenn es möglich war, mit Hula-Hoop gearbeitet. So habe ich zum Beispiel mit wohnungslosen Frauen gehullert. Für Frauen, denen es schlecht geht, ist Hula-Hoop sehr wohltuend, weil es einen wieder hochholt, weil es von innen heraus glücklich macht.

➤ **Hullern ist viel mehr als Sport: Es macht von innen heraus glücklich** ◀



➤ So gelingt das Spiel um den Bauchnabel

Vor 14 Jahren kaufte Isabel Hirschauer ihren ersten Hula Hoop und ist seitdem eine Hooperin, die andere mit ihrer Begeisterung anstecken möchte. Mit Hullern wird das Spiel des Reifens um den Bauch bezeichnet, dabei wird meist ein schwerer – für Anfänger nicht geeigneter – Fitness-Hoop verwendet. Wer es mal ausprobieren will, braucht nicht viel: eher enger anliegende Baumwollkleidung (Synthetik ist zu rutschig) und einen Reifen (600 bis 800 Gramm schwer). Falls es von allein nicht klappt, finden sich im Internet kostenlose Tutorials. Auch Isabel Hirschauer bietet Gratis-Workshops an, die von der Frage des richtigen Reifens über die ersten Moves bis zu Fitness-Workouts reichen: www.we-love-hooping.de. Oder auf Instagram: @welovehooping



Hula-Hoop als Therapie?

Hirschauer: Es ist ein großes Glück, wenn man Arbeitgeber findet, die dafür offen sind, und viele sind es meiner Erfahrung nach. Denn der positive Effekt ist total logisch: Man muss nur einmal live erleben, wie Menschen strahlen und glücklich werden. Viele lernen, wieder über sich

selbst zu lachen. Und gemeinsam zu lachen ist sowieso das größte Glück. Ich kann jeder Hula-Hooperin nur empfehlen, ihre Leidenschaft in ihre Arbeit zu integrieren: Man verbindet, was man liebt, mit dem Beruf, man hilft anderen und wird selbst um so viele Erfahrungen reicher.

SUSANNE STOCKMANN