

Im Takt der Techniken

Nicole Antal, Mitarbeiterin des Innenministeriums, hat sich dem Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) verschrieben und konnte sowohl bei der Weltmeisterschaft in Las Vegas als auch bei der Europameisterschaft in Paris die Bronzemedaille erringen.

Atmen“, lautet Nicole Antals Antwort auf die Frage nach ihren Gedanken kurz vor einem Wettkampf. „Die Kraft liegt in der Ruhe und im Timing. Jeder Kampf und jede Gegnerin sind anders. Man muss sich anpassen und wissen, wo die eigenen Stärken und Schwächen liegen.“

Diese Strategie erwies sich in den letzten Monaten als äußerst erfolgreich für die Bedienstete des Innenministeriums. Bei der Brazilian-Jiu-Jitsu-Weltmeisterschaft, dem World Master Championship, die vom 31. August bis 2. September 2023 in Las Vegas stattfand, sicherte sie sich den dritten Platz in ihrer Gewichtsklasse. Die festgelegte Kampfzeit beträgt sechs Minuten für einen Blaugurt, um durch Punkte oder eine Submission zu siegen.

Submissions beziehen sich auf Techniken, bei denen die Gegnerin oder der Gegner durch Hebel- oder Würgetechniken zur Aufgabe gezwungen wird. Der Fokus liegt auf dem Bodenkampf, bei dem Positionierung, Hebel und das Verständnis der menschlichen Anatomie entscheidend sind. „Wettkämpfe sind eine intensive Erfahrung. Ich habe gelernt, in jedem Moment präsent zu sein und auf mein Bauchgefühl zu hören. Die Atmosphäre, die Spannung im Raum, all das wirkt sich auf den Kampf aus. Atmen hilft nicht nur, physische Energie zu regulieren, sondern auch den Geist zu fokussieren.“

Antals Reise im Brazilian Jiu-Jitsu begann während ihrer Zeit im Thaiboxen, als ihr Trainer sie dazu ermutigte, BJJ auszuprobieren. Der Wechsel erfolgte im August 2019. Während der Pandemie, als keine Vollkontaktaktivitäten stattfinden konnten, begann die 30-Jährige mit Laufen. Mit der Öffnung der Gyms im Frühjahr 2021 kehrte sie zum regulären Training zurück. Im Dezember 2021 bekam sie von ihrem Trainer den blauen Gürtel verliehen. Die Verleihung von Gürteln reflektiert nicht nur technische Fortschritte, sondern auch Engagement, Durchhaltevermögen und ein tiefes Verständnis für die Philosophie des



Bei der Brazilian-Jiu-Jitsu-Europameisterschaft 2024 in Paris sicherte sich Nicole Antal (ganz rechts) die Bronzemedaille

Kampfsports. Die Gürtelfarben erstrecken sich von Weiß für Anfänger bis zu Schwarz für Meister.

Brazilian Jiu-Jitsu stellt hohe Anforderungen an Körperbeherrschung, Technik und mentale Stärke. „Im Training erfährt man, wie der menschliche Körper funktioniert, und lernt, eigene Grenzen zu erkennen – um sie dann zu überschreiten. Es sind genau diese Momente, die einen vorwärtsbringen, wenn man denkt, es geht nicht mehr und dennoch weitermacht“, erklärt Antal. Dabei betont sie, dass es auch Phasen geben kann, in denen nichts wie gewohnt funktioniert und man über eine längere Pause nachdenkt. Sie hebt hervor: „Für mich ist das Wissen entscheidend, dass

gerade nach solchen Phasen der größte Fortschritt erfolgt.“ Nach einem anstrengenden Arbeitstag motiviert sie der Gedanke, dass es ihr nach dem Training besser gehen wird. „Das ist es, was mich jedes Mal antreibt, selbst an Tagen, an denen die Lust zum Training fehlt.“

Die intensive Vorbereitungsphase für die Weltmeisterschaft startete Nicole im März 2023, unmittelbar nach ihrer Anmeldung. Dies bedeutete, dass sie an fünf Tagen in der Woche auf der Matte neue Techniken erlernte und bereits vorhandene verbesserte. Sie legte großen Wert darauf, mit größeren, stärkeren und technisch versierten Trainingspartnern zu üben. Zusätzlich absolvierte sie zweimal wöchentlich Kraft- und Ausdauertraining im Fitnesscenter. Um dem Körper die nötige Erholung zu ermöglichen, waren alle paar Wochen einige Tage Pause eingeplant. Antal schätzt die kontinuierliche Unterstützung ihrer Trainer und Trainingspartner: „In dieser Sportart kommt man allein nicht weit. Im Wettkampf steht man zwar allein auf der Matte, aber man bringt alles mit, was man zuvor mit anderen trainiert hat.“



Nicole Antal beim Brazilian-Jiu-Jitsu-Training



Nicole Antal (ganz rechts) gewann bei der Brazilian-Jiu-Jitsu-Weltmeisterschaft 2023 in Las Vegas die Bronzemedaille

Masterarbeit über Deepfakes. Ihre akademische Laufbahn begann Antal mit einem Jusstudium, von dem sie später zum Germanistik-Studium wechselte und den Bachelor machte. Im September 2018 begann sie ein Verwaltungspraktikum im Bundesministerium für Inneres, wo sie in verschiedenen Bereichen, darunter Passwesen und Öffentlichkeitsarbeit, tätig war. In der Abteilung I/A/3 (Ressortstrategie, Sicherheitspolitik, Koordination) konzentrierte sie sich auf künstliche Intelligenz und ein Projekt zur Polizeigeschichte in Österreich. Parallel dazu schloss sie einen Master in Digitalisierung, Politik und Kommunikation mit einer Arbeit über „Deepfakes – Herausforderungen für die Polizeiarbeit in Österreich“ ab.

Antal findet Faszination an der Digitalisierung durch die rapide Geschwindigkeit des Fortschritts und die sich eröffnenden Möglichkeiten. Privat schätzt sie es, sich auch im Ausland mit Freunden und Familie austauschen zu können. Gleichzeitig strebt sie eine Balance zwischen der ständigen Erreichbarkeit in der Onlinewelt und der realen Welt an. Besonders am Jiu-Jitsu-Training genießt sie die Zeit für sich ohne äußere Einflüsse: „Hier entwickelt sich eine einzigartige Dynamik, geprägt von

Authentizität und Offenheit. In der Community gibt es keinen Raum für Verstellung, während die Teilnehmer physisch herausgefordert werden, schafft die Nähe und der intensive Austausch eine Atmosphäre der Ehrlichkeit. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, jeder teilt sein Können und Wissen, was zu einer kollektiven Lernkultur führt. Diese Offenheit schafft nicht nur eine unterstützende Umgebung, sondern fördert auch die persönliche Entwicklung eines jeden.“ Dass Nicole Antal gerne Reisen mit Training verbindet, ermöglicht ihr weltweite Begegnungen und den Austausch von Techniken und Erfahrungen mit anderen Jiu-Jitsu-Kämpfern. „Die Community ist sehr offen, und es ist leicht, Freunde zu finden, die mich zu ihren Trainings mitnehmen und umgekehrt.“

Die Suche nach Gegnerinnen für Wettkämpfe, besonders in fortgeschrittenen Gürtelstufen, stellt eine Herausforderung dar. Während des Trainings findet sich Nicole oft als einzige Frau inmitten von Trainingspartnern, die häufig schwerer oder größer sind. Anders als in anderen Kampfsportarten betont BJJ den Einsatz von Technik und Strategie, was auch die Chancen gegen

physisch stärkere Gegner erhöhen soll. „Es gibt spezifische Techniken, um einen Gegner unabhängig von seiner Größe zu Boden zu bringen. Auch der Einsatz der Oberschenkel, die bei Frauen meist die stärksten Körperteile sind, kann sich in bestimmten Positionen als Vorteil erweisen“, erklärt Nicole. „Gleichzeitig ist die körperliche Belastung über den Kampf hinweg trotzdem deutlich höher, was zu einem Ungleichgewicht in den Trainingsbedingungen führen kann.“

Nach der WM folgte im Jänner 2024 die Europameisterschaft in Paris, bei der Antal erneut die Bronzemedaille gewann. „Zum ersten Mal hatte ich ein ganzes Team um mich, das vor Ort unterstützt hat. Das macht einen erheblichen Unterschied“, sagt sie, die mittlerweile auch einen Sponsor hat. „Es ist immer mein Ziel, Gold zu holen. Nach einer kurzen Ruhephase analysiere ich meine Kämpfe und überlege, wie ich mich verbessern kann. Die Unterstützung meines Partners, meiner Familie und Freunden sowie meines Abteilungsleiters und meinen Kolleginnen und Kollegen gibt mir die Kraft und Motivation, konstant besser zu werden und den Spaß am Sport zu bewahren.“

Anna Strohdorfer

FOTO: PRIVAT