

Die Nummer eins des Breakdance

Jilou aus Berlin lebt für den Breakdance. Seit fast 20 Jahren übt sie den Tanzsport mit akrobatischen Bewegungen aus. Ihre anhaltende Begeisterung fürs Breaken hat sie zur besten Tänzerin in ganz Deutschland gemacht. Der Weg dahin war steinig: Denn es gibt bisher nicht viele bekannte Frauen in der Breakdance-Szene – und Jilou hatte oft mit Verletzungen zu kämpfen. Doch 2024 könnte das Jahr werden, in dem sich all die Mühe auszahlt, denn Jilou hat sich zum Ziel gesetzt, bei den Olympischen Spielen in Paris anzutreten.

Manuskript

SPRECHER:

Powermoves: athletisch, kraftvoll und das Ganze manchmal auch noch auf dem Kopf. Diese Frau ist Deutschlands beste Breakdancerin. Breakdance beziehungsweise Breaken, wie es die Profis heute nennen, ist ihre große Leidenschaft.

JILOU (Breakerin):

Ich bin Jilou. Bei mir **dreht sich fast alles ums** Breaken und ich bin bereit für **Olympia 2024**.

SPRECHER:

Breakdance ist 2024 in Paris zum ersten Mal als olympische **Disziplin** dabei. Wie will es Jilou **aufs Siebertreppchen schaffen**? Die erste Antwort: mit hartem Training. Bis zu vier Stunden trainiert die 31-jährige **Wahl-Berlinerin** täglich. Macht das auch Spaß?

JILOU:

Ich hab' am meisten Spaß, um ehrlich zu sein, wenn ich im Training mit meinen Freunden bin und wir einfach gute Musik anmachen und [uns] miteinander austauschen. Das heißt: Der Eine geht rein, der Nächste geht rein, der Nächste geht rein und das geht in so 'nen **Flow** über, dass man irgendwie zusammen so 'ne Energie zusammen aufbaut.

SPRECHER:

Jilou **wächst** sehr bescheiden in einer Familie mit **Migrationshintergrund auf**. Ihr verstorbener Vater stammt aus dem Irak. Mit 13 beginnt sie zu breaken. Wie haben die einfachen Familienverhältnisse ihre Karriere beeinflusst?

JILOU:

Meine Eltern haben nicht viel Geld verdient, beide Künstler. Ich selber wollte immer irgendwie mehr, ich wollte reisen, ich wollte die Welt erkunden. Und als ich gemerkt habe, dass das Breaken mir diese Möglichkeit geben kann, hat mich das natürlich noch mal extra **motiviert**. Es hat mich nochmal ein bisschen **angespornt**, noch besser zu werden, weltweit eingeladen zu werden. Und es macht mich auch stolz zu wissen, dass ich **mir** das, was ich habe, wirklich selber **erarbeitet** habe.

SPRECHER:

Heute ist sie die **amtierende** deutsche Meisterin im Breakdance. Bei den Weltmeisterschaften hat sie schon zweimal **Bronze gewonnen**. Sie tritt weltweit in sogenannten **Battles** auf und ist das **Testimonial** einer großen Sportmarke. Mittlerweile kann sie komplett vom Breaken leben, was besonders als Frau absolut selten ist. Wie hat sie es so weit geschafft?

JILOU:

Ich liebe das, was ich mache. Und ich würde das auch machen, wenn mir keiner dabei zuschaut. Ich würde das auch machen, wenn ich dafür kein Geld bekommen würde. Und da hol' ich mir extrem viel Kraft raus.

SPRECHER:

Wer es bei Olympia schaffen will, muss einem strengen Tagesablauf folgen. Bei Jilou beginnt dieser mit einem **eiweißhaltigen** Frühstück, **Stretching** am Morgen und **Meditation**. Wie wichtig ist die **mentale** Stärke für sie als **Leistungssportlerin**?

JILOU:

Mentale Stärke im Breaking, würde ich fast sagen, macht den Großteil aus. Wir haben halt noch 'nen Gegner. Es ist so 'n bisschen wie beim Kampfsport. Da gibt's jemanden, der einen dabei nervt, der dabei vielleicht irgendwelche **Gesten** reinwirft. Dann gibt's 'n Riesenpublikum, die **Jury**, dann kommt vielleicht 'ne Musik, die einem nicht ganz so gut gefällt und da muss man mental wirklich genau da sein und genau wissen, nicht

nur, was man macht, sondern auch, wer man ist, damit man da wirklich auch mit **Selbstbewusstsein** eben auf die Bühne gehen kann.

SPRECHER:

Auf ihrem Weg nach oben **musste** sie auch Krisen **durchstehen**, wie zum Beispiel 2022 einen **Bänderriss**.

JILOU:

Sobald man so 'ne Verletzung hat wie 'nen Bänderriss, oder eben einen **Meniskusriss**, 'nen **Kreuzbandriss**, 'nen **Bandscheibenvorfall**. Ich habe auch 'nen Bandscheibenvorfall. Wenn dann so alles so zusammenkommt, das sind Momente, wo man wirklich in Frage stellt, ob man jemals wieder tanzen kann, und dann überlegt man sich auch: Will ich das so, dass **von heut' auf morgen** die Karriere vorbei sein kann? Und da habe ich's schon echt **infrage gestellt**.

SPRECHER:

Und welche Tipps hat Jilou für Anfänger?

JILOU:

Also wenn ihr jetzt auch **Bock habt** zu breaken, hab' ich hier nochmal drei Tipps für euch. Und zwar das eine wäre ganz wichtig: dranbleiben, nicht den Mut verlieren! Breaking ist nicht einfach, es dauert manchmal 'n bisschen, aber meistens klappt's dann doch. Dann: Hört nicht zu viel auf andere Leute, wenn die euch sagen: Das sieht nicht so gut aus. Wenn ihr es fühlt, wenn ihr richtig Bock drauf habt, macht es genau so und glaubt mir: Irgendwann wird das auch gut. Und: Habt Spaß!

SPRECHER:

1,61 groß und 55 Kilo leicht: Und was ist, wenn es die **zierliche** Jilou wirklich schafft, in Paris **Gold zu holen**?

JILOU:

Wenn ich die Olympischen Spiele gewinne ... Ich glaube, dann ist so **ein Lebenstraum** einfach von mir **in Erfüllung gegangen**. Und dann, denke ich, kann ich danach auch einfach wirklich so 'n bisschen **Seelenfrieden** einfach finden, und dann wirklich auch **ausbalanciert** durchs Leben gehen und wissen: Ich hab' alles geschafft, ich hab'

wirklich alles geschafft im Leben, was ich schaffen will, und dann wird's, glaube ich, ein ganzes Stück stressfreier.

SPRECHER:

Und diesem Lebenstraum **rückt** sie immer **näher** – als einzige Deutsche **im Rennen um** einen der 16 **begehrten B-Girl-Startplätze** bei Olympia.

Glossar

Breakdance (m., nur Singular, aus dem Englischen) – eine Tanzform, die aus der Hip-Hop-Bewegung stammt und eine hohe Körperbeherrschung erfordert (Verb: breaken)

Powermove, -s (m., aus dem Englischen) – die kraftvolle Bewegung

athletisch – kräftig; sportlich; muskulös

alles dreht sich um etwas – etwas steht im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit

Olympia (nur Singular) – hier Abkürzung für: Olympische Spiele; eine große, internationale Sportveranstaltung, die alle vier Jahre stattfindet

Disziplin, -en (f.) – hier: eine bestimmte Kunstform oder Sportart

es aufs Siegertreppchen schaffen – einen der ersten drei Plätze bei einem Sportwettbewerb erreichen

Wahl-Berliner, -/Wahl-Berlinerin, -nen – jemand, der nicht aus Berlin stammt, sich aber bewusst dafür entschieden hat, dort zu wohnen

Flow, -s (m., aus dem Englischen) – das Glücksgefühl, das sich einstellt, wenn man sich ganz auf eine Tätigkeit konzentriert

auf|wachsen – groß werden; seine Kindheit verbringen

Migrationshintergrund (m., nur Singular) – die Tatsache, dass man in einem Land lebt, aber selbst (oder die Familie) ursprünglich aus einem anderen Land kommt

jemanden motivieren – jemanden dazu bringen, etwas zu tun

jemanden an|spornen – jemanden ermutigen; jemanden anfeuern

sich etwas erarbeiten – etwas durch eigene Leistung erreichen

amtierend – hier: so, dass man aktuell eine bestimmte Position (im Sport) einnimmt

Bronze gewinnen – den dritten Platz (die Bronzemedaille) bei einem Sportwettbewerb gewinnen

Battle, -s (m., aus dem Englischen) – der Wettkampf

Testimonial, -s (n., aus dem Englischen) – eine meist bekannte oder berühmte Person, die eine Marke öffentlich vertritt

eiweißhaltig – so, dass ein Nahrungsmittel viele Proteine (Eiweiße) enthält

Stretching, -s (n., aus dem Englischen) – das Dehnen und Strecken von Körperteilen, z. B. zur Vorbereitung auf ein Sporttraining

Meditation, -en (f.) – die Tatsache, dass jemand ganz still ist und in Ruhe atmet, um sich zu entspannen

mental – geistig; psychisch

Leistungssportler, -/Leistungssportlerin, -nen – ein professioneller Sportler/eine professionelle Sportlerin, der/die sehr oft und viel trainiert und bei Wettkämpfen eine möglichst gute Leistung erbringen will

Geste, -n (f.) – die Bewegung von Händen, durch die man etwas deutlich macht

Jury, -s (f., aus dem Englischen) – eine Gruppe von Personen, die entscheidet, wer einen Wettbewerb gewinnt

Selbstbewusstsein (n., nur Singular) – die Tatsache, dass man seiner selbst sicher ist; das Vertrauen in sich selbst, dass man etwas schafft

etwas durch | stehen müssen – eine schlimme Zeit oder Situation aushalten müssen

Bänderriss, -e (m.) – die Verletzung eines Gelenkbandes im Körper

Meniskusriss, -e (m.) – eine Verletzung der knorpeligen Gelenkscheibe am Knie

Kreuzbandriss, -e (m.) – eine Verletzung des Kreuzbandes, d. h. des Bandes am Kniegelenk

Bandscheibenvorfall, -vorfälle (m.) – das Hervortreten von Gewebe aus den Wirbelkörpern im Rücken, das durch starke Belastungen hervorgerufen wird und oft mit starken Schmerzen verbunden ist

von heute auf morgen – plötzlich; überraschend; sehr schnell

etwas infrage stellen – daran zweifeln, dass etwas wirklich so ist oder gut so ist

(auf etwas) Bock haben – umgangssprachlich für: Lust darauf haben, etwas zu tun

zierlich – von kleinem, schmalem oder zartem Körperbau

Gold holen – den ersten Platz (die Goldmedaille) bei einem Sportwettbewerb erreichen

ein Lebenstraum geht in Erfüllung – etwas, das man sich immer sehr gewünscht hat, wird wahr

Seelenfrieden (m., nur Singular) – die innere (seelische) Ruhe

ausbalanciert – hier: so, dass man sich ausgeglichen und entspannt fühlt

etwas näher|rücken – sich etwas nähern, auf dem Weg zu einem Ziel sein

im Rennen um etwas (sein) – in Konkurrenz zu etwas stehen

begehrt – beliebt; so, dass man etwas gerne haben will

B-Girl-Startplatz, -plätze (m.) – die Tatsache, dass man bei einem Breakdance-Wettbewerb für Frauen zugelassen worden ist und mit anderen antritt

Autorin/Autor: Christine Lebert, Philipp Reichert