



## Mit 'Kick Your Own Ass' gegen Selbstzweifel

Mit "Kick Your Own Ass" gegen Selbstzweifel - ZDFkultur begleitet Anfänger bei Martial Arts, Freerunning und Streetdance - Was kann man erreichen, wenn man sich selbst motiviert und seine Ziele verfolgt? In der dreiteiligen Doku-Reihe "Kick Your Own Ass" verpasst ZDFkultur von Dienstag, 9. Juli 2013, 21.00 Uhr, an von Trägheit und Selbstzweifeln befallenen Jugendlichen einen sprichwörtlichen Tritt in den Hintern. Drei talentierte Anfänger erhalten in "Kick Your Own Ass" die Chance, sich mit Hilfe von professionellen Trainern in einer der Sportarten Martial Arts, Freerunning oder Streetdance zu profilieren. Eine Woche härtestes Training - wer das durchhält, bekommt als Belohnung eine Action-Rolle in einem Musik-Video. In drei Folgen begleitet ZDFkultur-Moderator Rainer Maria Jilg die Rookies auf ihrem abenteuerlichen Weg. In der ersten Folge geht es um Martial Arts: asiatische Kampfsportarten in Verbindung mit Akrobatik und Schwertkampf. Aus dem heutigen Action-Kino nicht mehr wegzudenken, gilt Bruce Lee als ihr eigentlicher Begründer. ZDFkultur stellt die Profis der Szene vor und gibt einem jungen Anfänger die Chance, sich mit ihrer Hilfe in dieser actionreichen und ästhetischen Sportart weiterzuentwickeln. In der zweiten Folge am Dienstag, 16. Juli 2013, 21.00 Uhr, geht es bei Freerunning und Parkour darum, eine hindernisreiche Strecke effizient zurückzulegen. Beim Freerunning, der künstlerischen Variante, bewegt sich der Traceur möglichst trickreich durch die Großstadt, nimmt springend und Salto schlagend jede Hürde. Ein halsbrecherischer Sport - das muss auch der junge Teilnehmer schmerzhaft erfahren. In der dritten Folge am 23. Juli 2013 messen sich die Akteure im Tanz zu Hip-Hop-Beats. Extreme Akrobatik und ausgefallene Choreografien machen Streetdance, B-Boying und Breakdance zum Leistungssport. Aus den Hinterhöfen New Yorks der Siebziger hat dieser Lifestyle seinen friedlichen Siegeszug um die Welt angetreten. ZDFkultur ermöglicht es einem Anfänger, mit den Großen der Szene zu trainieren. <http://twitter.com/ZDFkultur> - Fotos sind erhältlich über die ZDF-Pressestelle, Telefon: 06131 - 70-16100, und über <http://bilderdienst.zdf.de/presse/kickyourownass> - Internet: [presstreff.zdf.de](http://presstreff.zdf.de) - e-mail: [presse@zdf.de](mailto:presse@zdf.de) - Fon: +49 6131 / 70-12120/1

### Pressekontakt

ZDF

55100 Mainz

[presse@zdf.de](mailto:presse@zdf.de)

### Firmenkontakt

ZDF

55100 Mainz

[presse@zdf.de](mailto:presse@zdf.de)

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage