



Regio-Ausgabe

Aargauer Zeitung / Brugg
5200 Brugg
058/ 200 52 00
www.aargauerzeitung.ch/aargau/brugg

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 7'220
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 045.001
Abo-Nr.: 3001454
Seite: 5
Fläche: 64'369 mm²

Sie ernten den Lohn für die harte Arbeit

Windisch Die Karatekämpfer Maya Schärer (17) und Luca Spitz (16) vom «Karate Do Brugg» haben an den Europameisterschaften in Limassol Silber und Bronze gewonnen - die az hat sie im Training besucht



Zwei erfolgreiche Karateka auf der Matte: Maya Schärer im Kampf gegen Luca Spitz im «Karate Do Brugg».

VON IRENE HUNG-KÖNIG

Es ist Freitagabend, 18.30 Uhr, Trainingsstunde des «Karate Do Brugg», das seit 1985 seine Übungsräume, Dojo genannt, im Fitnesscenter Windisch untergebracht hat. 22 Kinder und Jugendliche sitzen in ihren weissen Anzügen, den Karate-Gi, in einer Reihe kniend auf dem Boden und verneigen sich vor Chefinstruktor Daniel Humbel, der es ihnen gleichtut. Bevor es mit dem Aufwärmen losgeht, ziehen die Sportlerinnen und Sportler ihre Fuss- und Schienbeinschoner an, die Handschützer werden übergezogen und die jungen Frauen statten sich mit einem Brustschutz aus.

Zum dritten Mal Edelmetall

Maya Schärer (17) und Luca Spitz (16), die beiden erfolgreichen Europameisterschafts-Teilnehmer in Limassol (Zypern), trainieren mit. Für Maya Schärer war es die erste Medaille in der Kategorie

U18 -53 kg, nach zwei fünften Plätzen an Welt- und Europameisterschaften. Luca Spitz holte sich bereits zum dritten Mal Edelmetall, in der Kategorie U18, -55 kg. Entsprechend stolz sind die beiden. «Ich war so glücklich, dass ich den Final erreicht und damit eine Medaille auf sicher hatte, dass ich nicht mehr ganz so konzentriert war wie in den Kämpfen zuvor», sagt Maya Schärer selbstkritisch. «Doch ich freue mich riesig über die Medaille.» Für Luca Spitz sei es immer schön, eine Medaille zu gewinnen. «Anfangs war ich zwar ein bisschen enttäuscht, dass ich gegen den Italiener knapp verloren hatte. Weil dieser dann in den Final kam, konnte ich um den dritten Platz kämpfen», erklärt er.

Zurück ins Training: In der Aufwärmrunde schnellen die Fäuste blitzschnell vor. «Gut, nun vier Minuten dehnen», sagt Daniel Humbel. Die Sportlerinnen und Sportler, sieben davon trainieren im Nationalkader, setzen sich auf den Bo-

IHK

den, die Beine sind gespreizt, der Rücken wird nach vorn gebeugt. «Bis zu den Sommerferien seid ihr im Spagat», meint Daniel Humbel, Träger des 6. Dan und unter anderem Chef Leistungssport der Swiss Karate Federation. Nach dem Dehnen sind die Kerntechniken dran: Maya Schärer und Luca Spitz stehen sich gegenüber. Die Fäuste auf Brusthöhe, hüpfen beide auf und ab, ehe Luca Spitz mit einer raschen Links-rechts-Kombination auf Maya Schärsers Taillenbereich zielt. Sie schlägt Richtung Lucas Kinn. Zielgenauigkeit, Kraft und Schnelligkeit sind gefragt. «Nasenbluten gibts schon mal, aber gross verletzt habe ich mich noch nie», sagt Maya Schärer. Luca Spitz stimmt teilweise zu: «Letztes Jahr habe ich die Nase gebrochen und konnte vier Wochen nicht trainieren.» Beide Schlüsselbeine und die Hände habe er auch schon gebrochen, aber nur einmal sei es im Karatetraining passiert, betont er.



Regio-Ausgabe

Aargauer Zeitung / Brugg
5200 Brugg
058/ 200 52 00
www.aargauerzeitung.ch/aargau/brugg

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 7'220
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 045.001
Abo-Nr.: 3001454
Seite: 5
Fläche: 64'369 mm²

18 bis 19 Stunden Training

Seit sie sechseinhalb Jahre alt ist, frönt Maya Schärer dem Karatesport. «Die meisten denken, ich mache Karate, weil meine Mutter Japanerin ist. Sie kannte Karate aber nicht näher, sondern wollte einfach, dass ich in der ersten Klasse eine Sportart ausübe.» Nebst Karate, standen auch Schwimmen und Eiskunslaufen auf dem Plan, doch sie entschied sich sofort für den Sport. «Karate ist meine Leidenschaft, es gehört zum Leben», sagt sie. «Charakterlich hat mich Karate ebenfalls verändert. Ich war sehr scheu, heute bin ich offener.»

Maya Schärer trainiert rund 18 bis 19 Stunden pro Woche. Sie besucht die Sportkantonsschule in Aarau, die statt vier fünf Jahre dauert und ihrem Sportengagement entgegenkommt. Auch die Eltern unterstützen sie: Sie haben ihr und ihrem Bruder im Wohnhaus in Möriken einen Übungsraum eingerichtet.

Luca Spitz' Einstieg in den Kampfsport war ähnlich: Er begann mit sechseinhalb Jahren mit Karate, nachdem er einen Schwimmkurs absolviert und Fussballluft geschnuppert hatte. Die Mutter meldete ihn und die ältere Schwester für einen Karate-Einführungskurs an, mitmachen

wollte zunächst aber nur seine Schwester. «Als sie mit dem Training fertig war, sagte ich: «Das will auch machen.» Und seither bin ich dabei.» Seit zwei Jahren trainiert Luca Spitz im «Karate Do Brugg», zuvor war der in Sisseln wohnhafte 16-Jährige in Laufenburg am Trainieren. Luca Spitz trainiert rund 12 Stunden wöchentlich und macht die KV-Ausbildung mit zwei Jahren Schule und zweijährigem Praktikum in Altstetten.



Ein Video sehen Sie auf www.aargauerzeitung.ch

DIE KUNST DES UNBEWAFFNETEN KAMPFS

Was muss man sich unter Karate vorstellen?

Karate Do» bedeutet: Weg der leeren Hand. Es ist die Kunst des unbewaffneten Kampfs. Zusammen mit der Kampfkunst ist «Do» der Weg zur körperlichen und geistigen Meisterung des Ichs. Fitness und Körperbeherrschung werden dadurch erlangt. Die traditionelle japanische Kampfkunst setzt sich aus drei verschiedenen Elementen zusammen:

- Kihon: Grundschule mit Basisübungen
- Kata: traditionelle Bewegungsabläufe, Kampf gegen imaginäre Gegner
- Kumite: Partnerübungen und Zweikampf

Höflichkeit, Selbstsicherheit, Wach-

samkeit und Respekt werden ebenfalls stark gewichtet. Im Breitensport wird die Grundschule, das technische Repertoire des Kata und Partnerübungen trainiert. «Mit Wettkampf hat dies aber nichts zu tun», erklärt Daniel Humbel. Für die Graduierungen, die mit verschiedenfarbigen Gürteln dargestellt werden, muss aber das technische Repertoire der Bewegungsabläufe, das Kata, sitzen. Im Wettkampf werden Technik (Kata) und Zweikampf (Kumite) bewertet, wobei die Sportlerinnen und Sportler im Kumite in verschiedenen Alters- und Gewichtsklassen antreten. Für Daniel Humbel sind die Erfolge an

den Europameisterschaften ein Hinweis dafür, auf dem richtigen Weg zu sein. Maya Schärer und Luca Spitz sind Medaillengewinner der nächsten Generation. Denn mit Elena Quirici verfügt «Karate Do» Brugg bereits über eine äusserst erfolgreiche Athletin. Die 22-Jährige ist U18- und U21-Europameisterin und konnte auch schon in der Elite gewinnen. «Elena Quirici ist wie ein Magnet, sie zieht die Jungen mit. Ich habe Freude daran, dass die tägliche Arbeit Lorbeeren trägt. Und international eine Medaille zu gewinnen, ist nicht jedermanns Sache», sagt Daniel Humbel. (IHK)