



Basler Zeitung  
4002 Basel  
061/ 639 11 11  
www.baz.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 50'237  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 045.001  
Abo-Nr.: 3001454  
Seite: 37  
Fläche: 63'462 mm<sup>2</sup>

## Kicken, leiden, schleifen

Die Karateka Ramona Brüderlin sieht die WM in Linz als Teil ihres Olympia-Projekts 2020



**Premiere in Linz.** Ramona Brüderlin (r.) ist zwar Schweizer Meisterin, an einer Elite-WM nahm die 22-Jährige bislang aber noch nie teil. Foto Daniel Aenishänslin

Von Daniel Aenishänslin

**Linz.** «Das war ein überwältigendes Gefühl», bestätigt Ramona Brüderlin. «Endlich» wird Karate olympisch. Ihr «Projekt 2020» soll sie an ihr ganz grosses Ziel führen. In vier Jahren will Brüderlin die Schweiz in Tokio an den Olympischen Spielen vertreten. Dieses Vorhaben beginnt für die 22-jährige Karateka aus Pratteln am Donnerstag. An den Weltmeisterschaften im österreichischen Linz geht sie in der Kategorie Kumite bis 61 Kilogramm an den Start. Einen Platz auf dem Podest strebe sie an. Das Wichtigste jedoch sei, das Optimum herauszuholen. Ihr Augenmerk liegt auf der Standortbestim-

mung. «Ich fühle mich absolut bereit», sagt sie, «jetzt ist mir wichtig, dass ich meine Trainingsleistung im Kampf umsetzen kann.»

Viel hat Ramona Brüderlin gearbeitet. Seit August absolviert die Schweizer Meisterin ein umfangreicheres Trainingspensum. Statt 14 Stunden wird

nun 20 Stunden die Woche gekickt, gelitten und geschliffen. «Es braucht diesen Effort, wenn man etwas erreichen will», ist sie überzeugt, «sonst ist man einfach nur dabei.» Jetzt vor den Weltmeisterschaften sei die Intensität der Einheiten besonders hoch. Der Trainingsschwerpunkt liegt kurz vor Linz auf schnellen, treffsicheren Beinen.

«Die Trainings beginnen erst so richtig, wenn du denkst, du kannst nicht mehr.» Ja, das sagt sie gelassen und mit einem Lachen im Gesicht.

### Viel Training, viel Schlaf

Sie hat sich eiserne Disziplin auferlegt. Wichtig sei, dass sie die Trainings voll durchziehe. Auch jene ohne Trainer Giuseppe Puglisi. Nebenbei gilt es, das Gewicht unter Kontrolle zu halten. Die Waage darf nicht mehr als die erlaubten 61 Kilogramm zeigen. Früher trat die 171 Zentimeter grosse Athletin noch in der Kategorie bis 68 Kilo an. «Ich bin immer knapp am Limit», sagt sie. Und schliesslich hat auch die Erholung ihren



Basler Zeitung  
4002 Basel  
061/ 639 11 11  
www.baz.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 50'237  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 045.001  
Abo-Nr.: 3001454  
Seite: 37  
Fläche: 63'462 mm<sup>2</sup>

festen Platz in Ramona Brüderlins «Projekt 2020». Mindestens acht Stunden Schlaf müssen sein. Der Sonntag ist komplett karatefrei. Entweder sie taucht in eine Wasserlandschaft ein oder spaziert durch die Natur.

Die gelernte Kauffrau hat ihr Leben kompromisslos auf den Sport ausgerichtet. Im Budo Sport Center Liestal arbeitet sie als Trainerin und in der Administration im 50-Prozent-Pensum. Der Rest gehört dem Karate. Um den letzten Rest ihres Potenzials auszuschöpfen, arbeitet sie mit einem Mentaltrainer zusammen. «Der psychische Aspekt ist im Karate nicht hoch genug einzuschätzen», betont Brüderlin. Wer mental nicht zu 100 Prozent bereit sei, bewirke auch physisch wenig. «Der Mensch scheitert im Kopf zuerst.»

### Die internationalen Erfahrungen

National ist die Baselbieterin eine unbestrittene Grösse. International schaffte sie es noch nicht aufs Podest. Dass sie aber genau dorthin will, zeigt ihre Opferbereitschaft. «Dauer und Intensität der Trainings habe ich deswegen erhöht», begründet Brüderlin. Sie scheiterte jeweils knapp an den Turnieren der K1 Premier League, der besten Liga der Welt. Knapp, aber sie scheiterte. In Rotterdam, Rabat und Istanbul reichte es zu Platz 5. Die Europameisterschaften beendete sie im siebten Rang. Nach der Standortbestimmung in Linz wird entschieden, wer sie auf ihrem Weg nach Japan begleitet, wie sie diesen gestalten wird und welche Sponsoren dafür gewonnen werden können.

«Ich freue mich, ich bin nervös, es ist meine erste WM», sagt Ramona Brüderlin, die erste Frau aus der Region Basel, die sich bisher für Elite-Weltmeisterschaften qualifizieren konnte. Gespannt sei sie auf die Atmosphäre. Auch auf jene in vier Jahren im Heimatland des Karate, sollte sie sich für Olympia qualifizieren. Der lange Weg dorthin führt über Linz. Deshalb hat sie in diesen Tagen nur eines im Kopf: die erste WM.