

Blaue Flecken steckt sie locker weg

KARATE Alma Polozani weiss sich zu wehren. Die 17-Jährige aus Wetzikon zählt zu den besten Karatekas ihrer Altersstufe in der Schweiz.

Wenn Beni Stössel, Inhaber und Cheftrainer von der Karateschule Rüti, über Alma Polozani spricht, ist die Begeisterung sogleich zu spüren. «Sie ist extrem fleissig», lobt er seinen Schützling. Eben erst ist die 17-Jährige von der Shotokan-EM in Crawley (Eng) mit Gold und Silber in den Kategorien Jugend (16 bis 17-Jährige) und Juniorinnen (18 bis 20) zurückgekehrt. «Alma hat 15 von 16 Kämpfen gewonnen – das ist ganz stark», sagt Stössel.

Im Wettbewerb der Juniorinnen konnte die Wetzikerin dabei sogar die spätere Europameisterin der Elite bezwingen. Die Resultate sind umso wertvoller, da es beim Shotokan – einem von insgesamt vier grossen Stilen des Karates – keine Gewichtsklassen gibt. «Sie war mit Abstand die Kleinste», streicht Stössel heraus.

Nebst dem Faktor Gewicht gibt es weitere Besonderheiten im Shotokan. So sind die Karatekas lediglich an den Händen geschützt, währenddessen ansonsten Schienbein- und Fussstützen zur Grundausrüstung gehören und auch das Punktesystem in den einzelnen Kämpfen anders ist. «Im Shotokan gibt es den einen oder anderen blauen Flecken mehr am Körper», sagt Polozani. Ihr Trainer Stössel zieht derweil den Quervergleich mit dem Fechtsport: «Unser Säbel oder Degen sind die Hände

und Füsse», sagt er.

Den Fokus auf Kumite

Die Karate-Szene ist geprägt wie kaum eine andere Sportart von einer Vielzahl von internationalen Meisterschaften. Entsprechend schwierig sind die einzelnen Erfolge auch für die Öffentlichkeit zu beurteilen. So wird beispielsweise beim Shotokan sogar noch zwischen Kumite- und Kata-Wettkämpfen unterschieden. Während es im Kumite zu einem Duell mit einem Gegner kommt, steht im Kata eine Choreografie von verschiedenen Übungen im Vordergrund, die von einer Jury beurteilt wird. Polozani betreibt derzeit noch beide Disziplinen.

Sie bevorzugt aber Kumite und wird sich wohl in absehbarer Zeit darauf noch stärker fokussieren. «Alma hat da mehr Potenzial», bestätigt auch Coach Stössel.

Nur: Wo kann man die errungenen EM-Medaillen von Polozani im Karate-Sport überhaupt einordnen? «Sie ist in ihrer Altersstufe derzeit die Nummer drei der Schweiz», sagt Stössel. Dieser Status reichte der Oberländerin nicht für eine Nominierung zur EM vom kommenden Februar in Limassol (Zyp), die alle Stile vereint. In Polozanis Alters- und Gewichtsklasse (über 59 kg) bekam die Neuenburgerin Floriana Stanca von der Swiss Karate Federation den Zuschlag. Dies ist allerdings keine Überraschung, war doch Polozani bisher erst vereinzelt an den für die Qualifikation zählenden internationalen Wettkämpfen mit dabei. Eine Teilnahme an der «offiziellen»

Europameisterschaft ist dann auch das nächste erklärte Ziel von ihr. Und dafür trainiert sie hart.

Zusatztrainings in Biel

Auf vier bis fünf Einheiten im Dojo der Karateschule Rüti kommt Polozani in der Woche. Dazu reist sie jeden zweiten Donnerstag nach Biel für ein Training mit dem Kader des Schweizer Nationalteams, dem sie ebenfalls seit einiger Zeit angehört. Motivationsprobleme kennt sie dadurch aber nicht: «Das Training ist für mich neben der Schule und Arbeit der ideale Ausgleich», betont sie. Sie profitiert dabei auch von einer guten Lösung mit ihrem Arbeitgeber. So kann Polozani, die bei der Stadt Zürich das Sportler-KV macht, auch an Wettkämpfe ins Ausland reisen, ohne dafür Ferientage opfern zu müssen.

Für Beni Stössel bringt Polozani alle Voraussetzungen mit, um später auch in der Elite zu reüssieren. «Ihre Veranlagung war sofort ersichtlich», erinnert er sich an die ersten Trainings mit ihr und nennt die koordinativen Fähigkeiten als entscheidender Faktor.

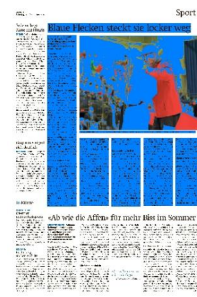
Acht Jahre alt war Polozani, als sie einst im Schlepptau ihres Cousins erstmals ein Karate-Training in Dübendorf besuchte – um ihr Selbstvertrauen zu stärken. Für sie war sogleich klar: «Das ist mein Sport.» Und während ihr Cousin schon bald wieder die Lust am Karate verlor, erhöhte sie – angespornt von den ersten kleinen Erfolgen – kontinuierlich ihren Aufwand und wechselte schon bald auf die Empfehlung ihres damaligen

Zürcher Oberländer

Hauptausgabe

Zürcher Oberland Medien AG
8620 Wetzikon ZH
044/ 933 33 33
www.zol.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 22'791
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



Themen-Nr.: 045.007
Abo-Nr.: 1096957
Seite: 31
Fläche: 63'355 mm²

Trainers aus dem Glattal nach Rüti, um dort fortan gezielter gefördert zu werden.

Laut Stössel ist Polozani allerdings eine Ausnahme und Beispiele wie der ihres Cousins kein Einzelfall. «Karate ist ein Geduldssport.» Die nötige Ausdauer, um Fortschritte zu erzielen, würden viele Jungen nicht mitbringen. «Sie hören daher

schnell wieder auf», sagt er. Seine Schule zählt aber immerhin rund 100 Mitglieder.

Olympia 2020 als Fernziel

Im Karate gibt es wie in so vielen Sportarten abseits des medialen Interesses kaum Geld zu verdienen. Ungeachtet dessen blickt Trainer Stössel für die aktuelle Generation aber positiv in die Zukunft. «Es lockt Olympia»,

sagt er. «Das gibt jungen Athleten wie Polozani eine Perspektive.»

Noch ist Karate nicht im olympischen Programm. Bis 2020 sollte der Sport aber definitiv aufgenommen werden. Dann finden die Sommerspiele ausgerechnet in Japan – dem Mutterland des Karates – statt. Das Timing könnte nicht besser sein.

David Schweizer



Ein paar Ratschläge vom Trainer: Karateka Alma Polozani wird von Beni Stössel an der Shotokan-EM in Crawley (Gb) mit Tipps versorgt.

Datum: 12.12.2015

Zürcher Oberländer

Hauptausgabe

Zürcher Oberland Medien AG
8620 Wetzikon ZH
044/ 933 33 33
www.zol.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 22'791
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 045.007
Abo-Nr.: 1096957
Seite: 31
Fläche: 63'355 mm²

Dieser Artikel erschien in folgenden Regionalausgaben:

| Medium | Typ | Auflage |
|--------------------|------------------------------|---------|
| Zürcher Oberländer | Hauptausgabe | 22'791 |
| Anzeiger von Uster | Kopfblätter u. Reg. ausgaben | 6'912 |
| | Gesamtauflage | 29'703 |