

Thurgauer Zeitung  
8501 Frauenfeld  
052/ 728 32 32  
www.thurgauerzeitung.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 34'200  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 045.007  
Abo-Nr.: 1096957  
Seite: 50  
Fläche: 54'422 mm<sup>2</sup>

# Die WM als grosse Belohnung

Erst gerade haben Kol und Kevin Kabashi an der Karate-EM in Zürich abgeräumt, jetzt wollen sie auch an der WM in Jakarta Erfolge sammeln. Genau wie ihre Kollegin Nurija Karalik, die fest entschlossen ist, an der WM alles zu geben.

**RALF RÜTHEMANN**

**KARATE.** Das hat es noch nie gegeben: Gleich drei Karatekas aus demselben Verein reisen für die Schweiz nach Jakarta, Indonesien, an die Weltmeisterschaft. Und dieser Verein heisst Elson Sport & Fitness in Kreuzlingen. Nurija Karalik (20), Kevin Kabashi (17) und Kol Kabashi (16) sind die drei grossen Hoffnungsträger für die Zukunft von Elson Kabashi. Er selber ist zweifacher Gesamtweltcupssieger und war während zehn Jahren die Nummer eins in der Schweiz bis 80 Kilogramm. Dass Elson Kabashi schon viele Erfolge gefeiert hat, ist in seinem Sport- und Fitnesscenter nicht zu übersehen. Es gibt kaum mehr eine Ablagefläche, auf der nicht ein Pokal steht.

«Ich habe hart dafür trainiert»

Nun sollen es ihm seine drei Schützlinge gleichtun. Am kommenden Sonntag fliegen sie nach Indonesien, Elson Kabashi folgt ihnen am Montag. «Die Teilnahme an dieser WM bedeutet alles für mich», sagt Nurija

**Ich bin motiviert und freue mich immer sehr auf das Training.**

**Kol Kabashi**

Kreuzlinger Karateka

Karakalik. «Ich habe sehr hart dafür trainiert.» Zweifache Schweizer

Meisterin in ihrer Kategorie ist Karalik bereits, Weltcup-Turniersiege hat sie auch schon zwei auf dem Konto. Genau wie Kol und Kevin, die übrigens Elson Kabashis Neffen sind. Erst kürzlich haben die beiden Kabashis noch einen draufgelegt. An der heimischen Europameisterschaft in Zürich räumte Kol bei den U16 ab und holte sich den Titel, Kevin wurde Dritter bei den U18. Nurija Karalik scheiterte an der Europameisterschaft in der zweiten Runde. «Aber jetzt will ich zeigen, dass es auch anders geht», sagt die Kreuzlingerin, die – wie Kol und Kevin – schon vor etwa zehn Jahren mit Karate begann. An einem guten Tag könnte es sein, dass es jemand unter die besten fünf schafft, wie Elson Kabashi sagt.

**Mehr Selbstvertrauen**

Kevin Kabashi nahm bereits vor zwei Jahren an der Weltmeisterschaft teil, die damals in Madrid stattfand. Damals schied er im Achtelfinal aus und wurde Neunter. Doch seither habe er sich weiterentwickelt und dazugelernt. «Mit der Erfahrung bin ich besser geworden, und mein Selbstvertrauen hat sich auch gesteigert.» Das Mentale ist ein wichtiger Teil, wie Coach Elson Kabashi bestätigt. «Vor allem jetzt, kurz vor der Weltmeisterschaft, geht es darum, sich im Kopf gut darauf vorzubereiten und Motivation zu sammeln.»

Dass er stolz auf seine drei jungen Karatekas ist, betont er gerne. So erwähnt er zum Beispiel auch, dass alle drei an der Kreuzlinger Sportlerwahl schon den Titel «Rookie of the Year» gewonnen haben. «Ich finde es aber gut, dass sie bescheiden bleiben.» Qualifiziert haben sich die drei Thurgauer durch ihre konstant gute Leistung. Sie müssen auch zwingend die Nummer eins der Schweiz in ihrer Kategorie sein, um an die WM zu dürfen.

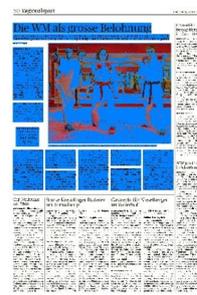
**Sechsmal Training pro Woche**

«Karate ist nicht nur ein Hobby, es ist eine Leidenschaft.» Das sind die Worte des 16jährigen Kol Kabashi. «Ich bin motiviert und freue mich immer sehr auf das Training.» Die drei haben sechsmal Training pro Woche – dreimal Fitnessstraining und dreimal Kampftraining. Dazu gehört Schnelligkeit, Kraft, Technik, Wettkampfvverhalten und mehr. Kevin Kabashi und Nurija Karalik absolvieren momentan das Sport-KV, Kol Kabashi ist noch an der NET.

Etwas reizt alle drei sehr an Karate: die Schlussphase eines Kampfes, wenn es ums Gewinnen geht. Ganz speziell sei dies an der EM in Zürich gewesen: «Am Ende eines Kampfes wurde man von Freunden und Familie angefeuert. Das hat mir geholfen, noch die letzte Energie einzusetzen», sagt Kevin Kabashi.

Datum: 05.11.2015

# Thurgauer Zeitung



Thurgauer Zeitung  
8501 Frauenfeld  
052/ 728 32 32  
www.thurgauerzeitung.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 34'200  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 045.007  
Abo-Nr.: 1096957  
Seite: 50  
Fläche: 54'422 mm<sup>2</sup>



Bild: Reto Martin

Kol Kabashi, Nurija Karalik und Kevin Kabashi trainieren hart, um an der Karate-Weltmeisterschaft ein gutes Resultat zu erzielen.