

Datum: 30.07.2016

# APPENZELER VOLKSFREUND

Appenzeller Volksfreund  
9050 Appenzell  
071/ 788 30 01  
www.dav.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 5'158  
Erscheinungsweise: 4x wöchentlich



Themen-Nr.: 045.001  
Abo-Nr.: 3001454  
Seite: 6  
Fläche: 61'124 mm<sup>2</sup>

## «Der Kopf steuert den Körper»

Chiara Kurer aus Obereggen hat sich den 2. Dan in Wado-Karate erkämpft schon im 2. Lehrjahr



Chiara Kurer hofft auf internationale Wettkampf-Aufgebote.

(Bild: Rolf Rechsteiner)



## Wenn eine junge Frau an bis zu sechs Tagen pro Woche Karate trainiert, wagt man fast nicht mehr von einem Hobby zu sprechen. Chiara Kurer tut es. Sie träumt von einer internationalen Karriere.

Rolf Rechsteiner

In ihrem Zimmer hängt eine lange Reihe von Medaillen. Japanische Schriftzeichen und ein Futon, das traditionelle und eher spartanische Bett der Japaner, zeugt von der Intensität, mit der Chiara Kurer ihren Sport betreibt, der ihr zur Passion geworden ist. Kürzlich hat sie den zweiten Dan erreicht – noch vor ihrem 18. Geburtstag.

### Um Klassen besser

Die Hierarchie ist in japanischen Kampfkünsten sehr exakt strukturiert. Anfänger tragen einen weissen Gürtel und arbeiten sich über neun farbige zum ersten schwarzen Gurt. Von da weg ist ein weiter Weg bis zu höchsten Weihen. Die nächstfolgende Dan-Prüfung kann erst nach alternierenden Zeitabständen abgelegt werden; der 3. Dan nach mindestens drei, der 4. nach mindestens vier Jahren und so weiter. Der höchst ausgezeichnete Meister der Schweiz trägt den 7. Dan – eine Auszeichnung, die nur in Japan verliehen wird.

Chiara Kurer hat mit acht Jahren angefangen, motiviert durch ihre älteren Schwestern Laura (2. Dan) und Giulia (1. Dan). Sie alle pflegen die Stilrichtung Wado-Karate. Im Turnier ausgeübt werden die Teildisziplinen «Kata»

– eine vorgegebene Schrittabfolge mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad – und «Kumite». Hier gehts dann zur Sache im Freikampf in Bewegung: mit gezielten Faust- und Fusschlägen gilt es möglichst viele Punkte in fixierter Zeit zu sammeln. Darin ist Chiara eine Klasse für sich, denn ihr Ehrgeiz ist längst geweckt. Typisch für Wado sei, dass Schläge möglichst ohne sichtbare Ausholbewegung und mit möglichst kleinem Kraftaufwand platziert werden.

### Intensives Training

Die zierliche junge Frau trainiert seit fünf Jahren im Wado-Karate-Dojo St. Gallen bei Rolf Wirth (5. Dan). Er fördert sie nach Kräften und hat ihr Zugang verschafft zu den Wado-Europa-Cups, wo sie seit 2013 lückenlos auf dem Podest stand.

In Budapest holte sie als 15-Jährige erstmals eine Goldmedaille in Kata/U16. Sie ist Mitglied des Ostschweizer Regionalkaders, einem von fünf Stützpunkten in der Schweiz, und hat im vergangenen Jahr erstmals Japan besucht im Rahmen des Wado-Weltcups.

Für so hoch dotierte Wettkämpfe reiche das dreimalige Training zu 1,5 Stunden allerdings nicht aus, sagt sie. Zwei bis drei polysportive Einheiten in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Techniken absolviere sie zusätzlich freiwillig. Und tolle Möglichkeiten würden Trainingslager bringen, weil mit wesentlich höherer Kadenz und Intensität gearbeitet wird.

«Es ist nie fertig»

Ob ihr das nicht auch manchmal zuviel wird oder gar verleidet? «Nein, keineswegs», sagt sie mit einem stahlenden Lächeln, «das Schöne an Karate ist, dass es nie fertig ist. Man kommt dauernd zu neuen Erkenntnissen.» Sie spricht von Bewegungsabläufen, von Energiefluss und jener Effizienz, die nicht einfach aus Körperkraft herrührt. «Der Kopf steuert den Körper, nicht umgekehrt!», lautet eines ihrer Mantras. Und in Stein gemeisselt ist für sie ein Satz des berühmten Gichin Funakoshi, der sagte: «Karate ist wie warmes Wasser: wenn man es nicht weiterkocht, wird es kalt.»

### Einstieg ins dritte Lehrjahr

Die junge Karatemeisterin absolviert eine KV-Lehre in der Fisba AG St. Gallen. Ihr Arbeitgeber unterstütze ihr sportliches Engagement und gewähre ihr grossen Spielraum, wenn sie Ferientage einziehen muss, die bisweilen kurzfristig anfallen für einen Wettkampf. Hier wie dort gelte, dass die Leistung stimmen muss, merkt sie an. Dabei helfe ihr Karate sehr: «Man übt sich in Selbstbewusstsein und verliert die Hoffnung nicht so schnell.»

Mit dem dritten Lehrjahr kommt auch der 18. Geburtstag. Dann wird der Führerschein das erste Ziel sein, damit die Eltern von Fahrdiensten entlastet werden können. Dieses Jahr wird der Wado-Europa-Cup im aargauischen Windisch bei Brugg ausgetragen. Klar, dass Chiara dabei sein will. Vor einheimischem Publikum sei die Motivation, sein Allerbestes zu geben, noch grösser, sagt sie.