



Schweizer Toptalente

Elena Quirici – das neue Aushängeschild des Schweizer Karate
Dank Elena Quirici besitzt die Schweiz wieder eine amtierende Karate-Europameisterin. Da die Leistungsentwicklung der sympathischen Aargauerin noch längst nicht abgeschlossen ist, darf man von ihr noch zahlreiche weitere Medaillen erhoffen.



Karate ist eine faszinierende, unheimlich dynamische Sportart, und Elena Quirici ist voll im Element ...

Von Andreas Schiendorfer

Was haben so unterschiedliche Sportarten wie Baseball/Softball, Skateboarding, Sportklettern und Surfing mit Karate zu tun? Richtig! Sie alle wurden am 26. August 2016 vom IOC als neue olympische Disziplinen aufgenommen. «Das wird das öffentliche Interesse an Karate sicher weiter steigern», freut sich die 22-jährige Aargauerin Elena Quirici vom Karate Do Brugg. «Für mich als Leistungssportlerin heisst seither die persönliche Zielsetzung: Teilnahme an den Olympischen Spielen 2020 in Tokyo. Eine Medaille im Ursprungsland aller Budosportarten, das wäre für mich das Grösste.» Nachdem Judo bereits 1964 in Tokyo olympisch geworden ist und Taekwondo im Jahr

2000 in Sydney, hat nun also auch Karate diesen verdienten sportlichen Ritterschlag erhalten, während beispielsweise Ju-Jitsu, Aikido oder Thaiboxen nach wie vor darauf warten. Gelingt es der sympathischen Schinznacherin wie die Judokas Eric Hänni (1964 Silber), Jürg Röthlisberger (1976 Bronze, 1980 Gold) und Sergei Aschwanden (2008 Bronze) olympische Sportgeschichte zu schreiben? Der Weg dorthin ist noch lang und schwierig, und doch hat Elena Quirici bereits mehrfach angedeutet, dass sie dazu das nötige Talent – und auch den erforderlichen Leistungswillen – besitzt. Bereits im Jahr 2012 holte sie sich an den Weltmeisterschaften in Paris die Bronzemedaille, 2015 war es an der Europameisterschaft in Istanbul bereits Silber, und am 7. Mai 2016 folgte nun mit dem Gewinn



des Europameistertitels in Montpellier die bisherige Krönung ihrer eindrucksvollen Karriere. Bereits 2012 hatte sie bei den Juniorinnen U18 und 2013 in der U21 gesiegt. Dieses EM-Titel-Triplett ist vor ihr noch keiner Schweizerin gelungen.

Eine der vier ganz Grossen

Von der Swiss Karate Federation wird Elena Quirici nach ihrem EM-Titel zu den «vier ganz grossen Karateka» gezählt, neben den inzwischen zurückgetretenen Daniela Schwab (Europameisterin 2011) und Jessica Cargill (Europameisterin 2013) und vor allem der 30-jährigen Fanny Clavien (Europameisterin 2008/2013/2014), für welche Tokyo wohl zu spät kommt. Ausser den vier Grossen haben aber auch Daniela Galilei (als Pionierin 1983/84) und Michelle Saner Einzelmedaillen erkämpft.

Im Frauen-Karate ist die Schweiz in den letzten zehn Jahren zu den angesehenen Sportnationen aufgestiegen, zumal neben 14 Einzelmedaillen an Welt- und Europameisterschaften auch noch sechs in der Teamwertung gekommen sind. Die Männer hingegen, bei den seit 1966 ausgetragenen Titelkämpfen mit 33 Medaillen insgesamt sogar noch erfolgreicher, kämpften in den letzten zehn Jahren etwas um den Anschluss an die Weltspitze. Dank dem dreifachen Medaillengewinner Kujtim Bajrami muss man allerdings doch nicht von einer Krise sprechen.

Mehr als nur Sport

Karate - wörtlich übersetzt «Weg der leeren Hand» - hat auch als ernstzunehmender Wettkampfsport wesentliche ursprüngliche Merkmale beibehalten. So ist beispielsweise das ehemals oberste Ziel des Sieges gegen sich selbst zur Vervollkommnung seines Charakters auch im Zeitalter des freien Kampfes (Kumite) nicht in Vergessenheit geraten. Fairplay und der Respekt vor dem Gegner werden im Karate grossgeschrieben. Die (einst der Selbstverteidigung dienende) Technik wird ja vor dem Ziel gestoppt, es kommt nur zu leichten Körperkontakten und damit auch zu relativ wenigen Verletzungen. Die Grundtechniken werden nach wie vor im Rahmen einer festgelegten Bewegungsreihenfolge (Kata)

gelernt.

Fokussierung = Elena

Doch zurück zur Schweizer Nachwuchshoffnung Elena Quirici. «Ich habe bereits mit vier Jahren mit Karate begonnen und bin meiner Sportart nun bereits seit fast 19 Jahren treu geblieben», so die kommunikative Europameisterin, die sich im Sport, im Beruf und auch privat als sehr zielstrebige Person bezeichnet. «Mein Schulleiter an der United School of Sports meinte an der Abschlussfeier, wenn Fokussierung noch keinen Namen hätte, würde es wohl Elena heissen. Ganz unrecht hat er damit nicht. Ich habe jedenfalls meine Ziele und werde alles tun, um diese auch zu erreichen.»

Trotzdem ist sie aber alles andere als eine Eigenbrötlerin. Um sportliche Erfolge zu erringen, braucht sie ein möglichst intaktes Umfeld, das sie unterstützt und ihr die nötige Energie verleiht. Als Familienmensch widmete sie ihren Europameistertitel ihrer schwer erkrankten Grossmutter. Zum wichtigen Umfeld gehören natürlich auch Kumite-Trainer David Baumann, der Elena Quirici während ihrer ganzen Karriere begleitet hat, Athletic-Trainer Sandro Galli und auch Physiotherapeutin Sonia Meyer, die es Elena ermöglicht, mit einer flexiblen 40-Prozent-Bürostelle Spitzensport und Beruf möglichst gut in Einklang zu bringen.

Comeback nach Handverletzung

Ihren eisernen Durchhaltewillen bewies Elena Quirici auch beim ersten wichtigen Wettkampf des Jahres, dem K1-Turnier in Paris, wo sie trotz einer schmerzhaften Verletzung auf die Zähne biss und den fünften Rang belegte. Ein Haarriss beim Mittelhandknochen, wie sich herausstellte, der sie beim nächsten Turnier in Rotterdam zum Pausieren zwang. Doch Ende März gelang ihr in Dubai mit dem zweiten Platz im dritten Turnier dieser Weltliga ein sensationelles Comeback. «Mitte April in Rabat lief es mir nicht wunschgemäss», so Elena Quirici. «Aber auch aus Rückschlägen kann ich für die Zukunft lernen . . .»

Wie dicht die Leistungsspitze im Karate ist, zeigt die Tatsache, dass Elena Quirici letztes Jahr dank ihrer Konstanz auf hohem Niveau als «Grand Winner» die Gesamtwertung der



jetzt Das Magazin
9300 Wittenbach
071/ 292 20 20
www.jetzt-online.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 39'100
Erscheinungsweise: 10x jährlich

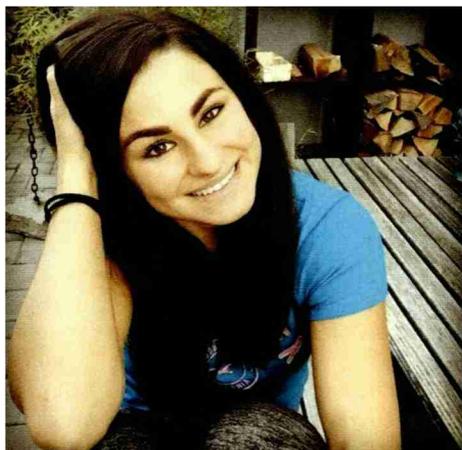
Seite: 50
Fläche: 104'989 mm²

Auftrag: 3005459
Themen-Nr.: 045.001

Referenz: 65155861
Ausschnitt Seite: 3/4

obersten Turnierkategorie K1 gewann, bis jetzt aber noch kein einziges dieser K1-Turniere für sich entscheiden konnte. «Neben der Verteidigung des Europameistertitels vom 4. bis 7. Mai im türkischen Koçaeli ist der Gewinn eines K1-Turniers sicher eines meiner grossen, kurzfristigen Ziele», erklärt Elena Quirici abschliessend. Auf die Olympischen Spiele in Tokyo brauchen wir ja nicht mehr speziell hinzuweisen . . .

Mehr über Elena Quirici kann man auf ihrer Webseite www.elenaquirici.ch oder auf ihrer Facebook-Seite erfahren.



Ein wunderbares Bild: Siegerehrung mit Elena Quirici, der Österreicherin Alisa Buchinger (Silber) sowie der Niederländerin Sherilyn Wold und der Deutschen Johanna Kneer (je Bronze).

Sieben Medaillen an Titelnkämpfen

Jahr	Titelnkampf	Ort	Einzel/Team
2016	EM-Elite	Montpellier	Gold/ 5. Rang Team
2015	EM-Elite	Istanbul	Silber
2015	EM-U21	Zürich	5. Rang
2014	EM-Elite	Tampere	5. Rang Team
2014	EM-U21	Lissabon	Silber
2013	WM-U21	Guadalajara	5. Rang
2013	EM-U21	Konya	Gold
2012	WM-Elite	Paris	Bronze
2012	EM-U18	Baku	Gold
2011	WM-U18	Malaysia	Silber
2011	EM-U18	Novisad	Silber



Kumite-Trainer David Baumann hat grossen Anteil am Leistungsexploit von Elena Quirici.



Die wichtigsten internationalen Turniere

Ort	Kategorie 2017	Rang 2017	Rang 2016	2013 - 2015
Gesamtwertung			Grand Winner	
Coburg				2. Rang /2015
Dortrecht				7. Rang /2013
Dubai	Premier League	2. Rang		
Halle/Leipzig	Premier League	8./10. September		
Hamburg			3. Rang	
Hanau				2./2014 - 7./2103
Istanbul	Series A	23./24. September	2. Rang	
Okinava	Series A	25./26. Oktober		
Paris	Premier League	5. Rang	2. Rang	
Rabat	Premier League	keine Topklassierung		
Rotterdam	Premier League	verletzt		
Toledo	Series A	17./18. Juni		
Salzburg	Series A	7./8. Oktober	5. Rang	3./2015 - 2./2014